

УТВЕРЖДАЮ

Директор ТКОУ «Специальная  
(коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат № 27» г. Пятигорска  
2024 г.  
И.Ю.Чумаченко

МЕНЮ

Неделя первая, день третий

Возраст 7-11 лет

«20» января 2024

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак		Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности (порциями)	10	0,1	8	0,1	72,6
		Сыр российский (порциями)	15	3,4	4,3	0,0	53,0
		Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9
	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200/10/10	8,4	11,7	54,4	357,6
	гор.напиток	Чай с молоком	150/50/15	1,5	1,2	17,1	85,4
	хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0,5	24,2	117,5
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0	8,3	41
	<i>итого</i>			23,6	30,2	104,4	788
Завтрак 2		Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	31,0	24,7	29,5	455,3
	гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3	24,4	141
	<i>итого</i>			34,8	27,7	53,9	596,3
Обед	закуска	Консервы овощные закусочные (порц) Икра кабачковая	60/3	1,2	5,6	4,9	75,0
	1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами (сардина)	250	9,2	4,0	16,5	139,0
	2 блюдо	Плов из отварной говядины	90/200	31,3	33,0	50,7	624,6
	напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	23,9	113,2
	хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,0	16,6	82,0
	<i>итого</i>		100	49,7	43,5	141,6	1174,8
Полдник	фрукты	Фрукты свежие (бананы) калиброванные	200	3,0	1,0	42,0	192,0
	напиток	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	1,0	0,2	19,6	83,4
	<i>итого</i>			4	1,2	61,6	275,4
Ужин	закуска	Помидоры натуральные маринованные с маслом растительным	60/3	0,3	3,1	0,8	33,1
	гор.блюдо	Птица отварная	90/5	21,0	22,0	0,3	283,5
	гарнир	Картофель отварной	150	2,4	4,7	19,0	127,7
	гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	14,9	61,6
	хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,0	8,3	41,0
	<i>итого</i>			28,4	30,2	62,6	640,9
Ужин 2	кисломол.	Кефир 2,5% жирности	200/1	5,8	5,0	8,0	106,0
	<i>итого</i>			5,8	5	8	106
<b>Итого за день:</b>				<b>146,3</b>	<b>137,8</b>	<b>432,1</b>	<b>3581,4</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ТКОУ «Специальная  
 (коррекционная) общеобразовательная  
 школа-интернат № 27» г. Питигорска  
 2024 г.  
 Н.Ю. Чумаченко

**МЕНЮ**  
**Неделя первая, день третий**  
**Возраст 12-18 лет**

«20» ноября 2024

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак		Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности (порциями)	10	0,1	8	0,1	72,6
		Сыр российский (порциями)	35	7,9	10	0	123,6
		Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9
	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250/10/10	10,5	12,7	65,5	419,2
	гор.напиток	Чай с молоком	150/50/15	1,5	1,2	17,1	85,4
	хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0	20,8	102,5
	<i>итого</i>			32,9	37	132,8	1005,2
Завтрак 2		Сырники из творога со сгущенным молоком	200/30	40,9	32,8	41,0	611,4
	гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3	24,4	141
		<i>итого</i>		44,7	35,8	65,4	752,4
Обед	закуска	Консервы овощные закусочные (порц). Икра кабачковая	100	2,0	9,3	8,1	125,0
	1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами(сардина)	300	11,0	4,8	19,8	166,8
	2 блюдо	Плов из отварной говядины	100/300	36,7	40,7	76,0	817,0
	напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	23,9	113,2
	хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,3	0,8	38,6	188,0
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,0	20,8	102,5
		<i>итого</i>		53,0	60	55,9	187,2
Полдник	фрукты	Фрукты свежие(бананы) калиброванные	200	3,0	1,0	42,0	192,0
	напиток	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	1,0	0,2	19,6	83,4
		<i>итого</i>		4	1,2	61,6	275,4
Ужин	закуска	Помидоры натуральные маринованные с маслом растительным	100/5	0,5	5,1	1,4	55,2
	гор.блюдо	Птица отварная	100/10	23,3	28,0	0,4	347,3
	гарнир	Картофель отварной	200	3,9	6,4	31,7	200,2
	гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	14,9	61,6
	хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,0	8,3	41,0
	<i>итого</i>			33,9	40,1	85,7	846,3
Ужин 2	кисломол.	Кефир 2,5% жирности	200/1	5,8	5,0	8,0	106,0
		<i>итого</i>		5,8	5	8	106
<b>Итого за день:</b>				<b>181,3</b>	<b>175</b>	<b>540,7</b>	<b>4497,8</b>