



Утверждаю:

Директор ООО «Селена»

И.Ю. Шипилин

«30» 09 2024г.

Согласовано:

Директор ОГКОУ «Ивановская коррекционная

школа №1»

Г.Н. Исаенко

«23» 09 2024г.



М Е Н Ю

**Основного (организованного) питания детей,
обучающихся в ОГКОУ «Ивановская коррекционная школа №1»**

На 10 дней (с 01.10.2024 г.)

Иваново 2024г.

День: среда Неделя: первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет (« ИКШ №1 »)

№ рец. сб. 2015 г	Приём пищи, наименование блюда с 01.10.2024г.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж		У	РР	В	С	А	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	
																	Итого за обед:
Завтрак :																	
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	80/10	15,05	9,92	31,48	275,25	0,34	0,25	0,33	-	246,13	136,8	136,9	18,6	150,6	0,45	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,02	-	-	0,3	8,6	11,4	11,4	1,4	2,8	0,28	
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	4,6	4,6	6,6	17,4	0,22	
338	Фрукт свежий	175	0,7	0,7	17,5	82,3	-	0,12	23,3	-	-	37,2	37,2	20,9	26,97	5,4	
	Итого завтрак:	500	17,4	10,84	73,29	464,31	0,36	0,39	23,63	-	246,43	145,4	190,1	47,5	197,77	6,35	
Обед :																	
70,71	Овощи сезонные	15	0,16	0,03	0,6	3,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
102	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,25	6,68	16,8	179,54	1,44	0,32	5,84	-	665,8	488,24	45,58	37,51	102,4	2,28	
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	10,76	5,75	3,68	103	1,44	0,07	3,92	5,73	733,03	275,04	39,42	37,08	140,98	0,8	
304	Рис отварной с м/слив.	150	3,65	5,73	36,68	209,7	0,67	0,04	-	-	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,53	
859/10	Компот из ягод б/зам.	200	0,16	-	27,88	114,6	0,2	0,044	0,9	-	12	240	14,2	5,14	14	0,95	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,34	0,52	88,8	-	0,02	-	-	-	-	3,45	3,75	15,9	0,46	
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Выпечка	85	10,34	3,96	67,07	350,63	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого за обед:	870	35,58	22,69	162,98	1096,33	3,75	0,514	10,66	5,73	1994,63	1043,53	109,66	109,08	351,28	5,24	
	Итого за день:	1370	53,44	33,61	236,27	1560,64	4,11	0,904	34,29	5,73	2241,06	1188,93	229,8	156,6	549,05	11,69	

День: четверг Неделя: первая Сезон: осень-зима Возрастная категория: 11 лет и старше («ИКШ№1»)

№ рец. сб. 2015 г	Приём пищи, наименование блюда с 01.10.2024г.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	K	Ca	Mg	P	Fe		
																	5,85	8,1
174	Каша молочная вязкая с м/сливочным	150				234,6	-	0,09	0,65	-	-	-	273	24,9	334,8	2,89		
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,17	0,24	1,6	24,4	61,44	216,3	152,22	21,34	124,6	0,5		
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22		
338	Фрукт свежий	173	2,25	0,75	36,55	163,2	-	0,08	15	-	-	-	24	13,5	17,4	3,3		
	Итого завтрак:	565	9,81	9,07	95,76	506,56	0,42	0,48	26,0	24,4	301,44	346,3	458,82	73,84	511,7	7,31		
Обед:																		
	Овощи сезонные	20	0,12	0,01	0,76	2,58	0,08	0,02	2,63	-	0,45	43,7	2,1	3,0	3,9	0,14		
88	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	250/10/5	8,81	11,57	8,26	179,34	1,11	0,34	21,16	0,003	600,1	392,7	60,89	23	71,9	1,28		
ТТК	Филе кур в панировке	100	15,30	29,40	15,46	388	2,72	0,19	1,04	26,9	1179,3	103,2	55,54	20,80	40	1,41		
128	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	241	0,02	0,27	18,6	40	587,7	651,5	39,5	27,8	86,6	1,03		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,26	0,2	17,6	114,6	0,20	0,26	0,73	0,04	100	292	32,48	17,46	182	0,7		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,34	0,52	88,8	-	0,02	-	-	-	-	3,45	3,75	15,9	0,46		
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22		
	Кондитерское изделие	42	9,6	13,84	26,9	271	-	-	-	-	-	-	11,0	14,5	-	0,69		
	Итого за обед:	837	40,61	65,18	98,05	1332,08	4,13	1,12	44,16	66,94	2464,55	1483,1	209,56	116,91	417,7	5,93		
	Итого за день:	1402	50,42	74,25	193,81	1838,64	4,55	1,6	70,16	91,34	2768,99	1829,4	668,38	190,75	929,4	13,24		

№ реп. Сб. 2015 г	Приём пищи, наименование блюда с 01.10.2024г.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж		У	PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак :																	
	Овощи сезонные	20	0,16	0,02	0,34	4,4	0,08	0,02	0,02	2,63	-	120	65,04	2,1	3,75	6,56	0,2
259	Жаркое «По домашнему» с говядиной	150	13,89	15,5	14,2	269,76	4,11	0,25	-	6,96	-	961	711,8	26,1	36,4	176,3	3,3
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,02	-	0,02	0,03	-	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	6,6	17,4	0,22
338	Фрукт свежий	100	0,96	0,24	27,0	117,6	0,24	0,10	45,6	-	14,4	187,2	43,2	13,2	20,4	12,0	
	Итого завтрак:	512	16,78	16,0	66,82	500,52	4,45	0,39	55,22	-	1095,7	973,0	87,1	61,35	220,94	16,0	
Обед :																	
	Овощи сезонные	20	0,16	0,02	0,34	4,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом	250/10/5	5,99	6,56	5,12	206,55	0,73	0,1	6,7	-	317,5	465,58	54,18	34,45	99,5	1,73	
304	Рис отварной	150	3,78	7,78	39,29	242	0,74	0,06	-	-	40	581,67	56,05	27,89	82,38	0,59	
293	Птица жаренная	95	11,27	9,47	14,09	193,8	0,69	0,13	0,56	24,7	721,8	130,56	32,48	12,99	84,02	0,66	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	-	25,4	105,6	0,2	0,044	8	-	12	240	40	20	14	0,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,34	0,52	88,8	-	0,02	-	-	-	-	4,65	3,75	15,9	1,16	
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Выпечка	70	2,23	1,49	22,06	111,0											
	Итого за обед:	895	30,98	29,84	120,14	1082,01	4,72	0,374	15,26	64,7	1632,97	892,19	152,95	105,68	313,2	4,76	
	Итого за день:	1407	47,76	45,84	186,95	1582,53	9,17	0,76	70,48	64,7	2728,67	1865,19	240,05	167,03	534,14	20,76	

День: среда Неделя: вторая Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет («ИКШ №1»)

№ рец. сб. 2015 г	Приём пищи, наименование блюда с 01.10.2024г.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж		У	РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак :																	
223	Запеканка творожная со сгущ. молоком	80/10	16,95	12,24	39,53	371,84	0,07	0,03	3,03	45,5	27,2	97,3	77,6	9,2	50,2	0,4	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,03	-	2,83	-	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	
338	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Фрукт свежий	175	0,58	0,58	14,21	68,15	0,44	0,07	14,5	-	37,7	403,1	23,2	13,05	15,95	3,19	
	Итого завтрак:	500	20,38	17,84	91,6	646,75	1,74	0,27	20,39	104,83	97,5	550,7	138,8	42,45	125,35	5,17	
Обед :																	
5С/20	Овощи сезонные	20	1,0	0,4	2,6	10	0,25	0,05	8,75	-	240	130	5	7,5	17,5	0,4	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,8	5,4	17,4	161,75	0,55	0,08	9,88	-	587,3	260,2	35,88	14,2	33,58	0,58	
171	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,66	14,34	38,72	318,55	-	0,09	0,65	-	-	-	273	24,9	334,8	2,89	
54/22	Котлета рубленая из птицы с соусом	120/30	12,38	18,15	10,74	258	2,72	0,19	1,04	26,9	1179,3	103,2	55,54	20,8	40,0	1,41	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	27,88	114,6	0,2	0,04	0,9	-	12	240	14,2	5,14	14	0,95	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,34	0,52	88,8	-	0,02	-	-	-	-	3,45	3,75	15,9	0,76	
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Кондитерское изделие	22	3,05	9,23	28,71	210	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого за обед:	862	39,31	48,06	136,23	1208,21	3,72	0,49	21,22	26,9	2018,6	733,4	391,67	82,89	406,02	7,21	
	Итого за день:	1362	59,69	65,9	227,83	1854,96	5,46	0,76	41,61	131,73	2116,1	1284,1	530,47	125,34	531,37	12,38	

№ рец. (сб.) 2015г.	Приём пищи, наименование блюда с 01.10.2024г.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж		У	PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe		
																	2,3	2,92
15	Сыр порционно	10	2,3	2,92	-	35,83	0,02	0,005	0,07	26	-	-	-	-	88	3,5	50	0,1
	Блинчики фаршированные вареным сгущ. молоком	2/60	10,8	10,4	56	360	-	0,212	1,05	0,09	-	-	-	134,7	53,3	381	-	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	-	0,03	-	0,3	8,6	11,4	1,4	2,8	0,28		
338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	14,37	70,5	-	0,08	20	-	42,9	458,7	26,4	14,9	18,2	3,63		
	Итого завтрак:	505	13,77	13,94	85,37	526,33	0,04	0,297	21,15	26,09	43,2	467,3	260,5	73,1	452	4,01		

Обед :

120	Суп молочный с макарон. изд.	250	4,38	4,75	17,96	176,8	0,51	0,28	0,83	33,0	353,95	213,83	163,0	26,68	136,88	0,65
290/331	Птица тушеная в соусе	90/30	17,5	17,5	5,25	249	5,4	0,21	1,02	1,05	950,4	256,8	45,6	24,3	118,5	1,05
128	Картофельное пюре	150	8,06	5,71	36,23	228,52	0,68	0,31	-	-	589,82	40,98	1,38	16,5	61,56	0,53
345/сбж	Компот из ягод б/замороженных	200	0,2	0,08	17,42	52,8	0,3	0,02	1,98	-	1,48	106,56	15,98	6,18	15,6	1,46
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,34	0,52	88,8	-	0,04	-	-	-	-	6,9	7,5	31,8	1,52
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
	Выпечка	125	5,2	20,54	84,24	559	-	0,02	0,25	16	-	-	59,2	8,4	-	0,16
	Итого за обед:	905	34,23	38,76	169,2	1333,08	6,89	0,9	4,08	50,05	1895,65	618,17	296,66	96,16	381,74	5,59
	Итого за день:	1410	48,0	52,7	254,72	1859,41	6,93	1,197	25,23	76,14	1938,85	1085,47	557,16	169,26	833,74	9,6