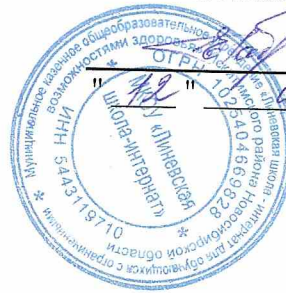


УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКОУ "Линевская школа-интернат  
для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья"



Е.А. Габова

20.12.22г.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
"Линевская школы-интернат для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья" Искитимского района НСО

(МКОУ "Линевская школа-интернат")

(12-17 лет)

осенне-зимний сезон



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>ДЕНЬ 2</b>														
завтрак	Булгурод с колбасой вареной	368	27/20	4,94	6,52	10,40	119,86	0,10							
	Каша пшеничная с маслом сливочным	112	205	6,04	7,27	34,29	227,16		0,05	0,059	0,11	50,66	75,99		
	Яйцо вареное	139	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03		0,010	0,24	22,00	115,88	2,20	0,34
	Чай с сахаром	71	200			9,47	37,90						33,00	4,80	1,00
2й завтрак	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,88	71,70	0,05			0,39	6,90	10,35	9,90	0,60
	Фрукты свежие (Банан)			18,43	18,69	69,32	519,42	0,18	0,05	0,069	0,74	156,81	235,22	16,90	1,94
	Вафли		200	3,00	1,00	42,75	192,00	0,08	20,00	0,040	0,80	16,00	24,00	84,00	1,20
обед	Салат из свеклы с зеленым горошком, маслом растительным	5	100	3,96	3,24	56,83	272,32	0,10	20,00	0,040	0,80	170,56	255,84	84,00	1,36
	Суп с рыбными фрикадельками			1,49	6,07	7,92	92,20	0,03	10,00	0,016	2,82	277,16	415,73	16,88	3,04
	Птица (курица) отварная	14	250	4,09	1,55	21,23	106,34	0,02	20,04	0,030	0,43	184,58	276,87	16,13	1,25
	Рожки отварные с маслом сливочным	212	100/6	26,02	25,31	2,04	340,06	0,08		0,112	0,63	68,04	102,06	18,00	2,60
	Компот из смеси сухофруктов	56	180	4,94	2,82	42,33	214,45	0,07		0,036	1,03	4,94	7,42	6,18	0,95
	Хлеб пшеничный	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	5,00		0,10	36,00	54,00	0,84	0,60
полдник	Ряженка 2,5%			39,47	36,05	116,28	938,54	0,23	35,04	0,194	5,39	596,82	895,23	58,63	8,44
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,04	1,00	0,044		248,00	372,00	28,00	0,20
	Пирожки с яблоками		15	0,84	0,17	7,98	36,75								
ужин	Огурцы кусочками (порционнно)			2,82	1,95	23,67	123,50	0,03	0,05	0,012	0,68	15,28	22,92	2,34	0,71
	Жаркое по-домашнему	246	100	0,80	0,10	3,30	260,25	0,07	1,05	0,056	0,68	263,28	394,92	30,34	0,91
	Компот из чернослива (изюма)	181	315	32,10	24,70	31,61	477,20	0,03	10,00	0,010	0,14	22,00	33,00	15,00	0,57
	Хлеб пшеничный	56	200	0,52		27,04	107,29	0,81	0,28	0,520	1,31			22,00	0,98
	Конфеты шоколадные		30	2,37	0,30	14,88	71,70	0,03	0,70		0,41	68,29	102,44	10,31	0,69
<b>ИТОГО за 2-й день</b>			30	1,00	8,00	18,00	147,00	0,01			0,02	6,00	9,00	4,20	0,33
			36,79	33,10	94,83	817,19	817,19	0,88	10,88	0,530	2,58	104,69	157,04	76,71	3,47
			108,11	98,19	376,91	2807,72	2807,72	1,46	67,12	0,889	10,19	1292,16	1938,24	266,58	16,12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>2</b>														
	<b>ДЕНЬ 3</b>														
завтрак	Бутерброд с сыром	377	20/7/20	6,62	10,67	10,08	162,93								
	Запеканка из творога с курагой с молоком стущенным	31	200/27	22,00	19,58	46,24	449,27	0,09	1,44	0,018	0,26	202,13	303,20	8,79	0,27
	Чай с сахаром, молоком	73	200	1,96	1,44	13,37	74,30	0,03	0,91	0,019	0,27	269,92	404,88	29,01	2,19
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03		0,010		84,00	126,00	33,00	0,07
2й завтрак	Фрукты свежие (Апельсин, мандарин)			32,16	31,89	79,61	734,30	0,15	2,35	0,047	0,79	560,65	840,98	77,40	2,93
	Печенье		200	1,80	0,40	18,80	86,00	0,08	60,00	0,016	0,40	68,00	102,00	26,00	0,60
		60		4,46	7,02	27,72	192,01	0,06		0,028	0,97	11,46	17,19	9,59	0,64
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым с маслом растительным	18	100	0,79	4,94	46,52	278,01	0,14	60,00	0,044	1,37	79,46	119,19	35,59	1,24
	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	15	250/15/5	6,91	6,18	17,70	154,06	0,11	0,08	0,029	0,25	53,85	80,78	11,31	1,59
	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	34	100	11,12	7,77	4,22	131,46	0,09		0,032	3,23	59,84	89,76	10,93	0,43
	Компот из кураги	69	200	0,52	0,38	37,42	161,88	0,05	0,06	0,58	0,58	57,09	85,64	24,00	0,93
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40	2,24	0,44	21,26	98,00	0,01	0,61	0,100	0,11	18,62	27,93	14,72	0,92
полдник	Молоко			25,50	19,71	123,54	761,84	0,32	3,25	0,167	7,73	212,82	319,23	79,10	4,87
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	289	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	1,20	0,030		242,00	363,00	28,00	0,20
	Сдоба с повидлом или джемом		15	0,84	0,17	7,98	36,75								
			50	2,49	1,72	21,60	111,87	0,03	0,05	0,011	0,61	13,44	20,16	3,82	0,25
ужин	Икра из моркови	233	100	8,92	8,27	38,96	265,93	0,07	1,25	0,041	0,61	255,44	383,16	31,82	0,45
	Голубцы ленивые	178	130	1,37	6,63	13,61	119,80	0,02	4,15	0,040	2,66	26,60	39,90	11,92	5,20
	Картофельное пюре	243	180	8,12	8,28	6,10	131,41	0,46	0,74	0,180	1,83	23,07	34,61	16,75	0,93
	Напиток из плодов шиповника	65	200	0,05	7,27	27,95	192,54	0,16	0,61	0,204	0,29	68,30	102,45	4,92	1,16
	Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	17,63	71,25		5,00		0,65	11,50	5,63	17,25	16,50
<b>ИТОГО за 3-й день</b>				17,31	22,68	90,09	634,50	0,69	10,50	0,424	5,42	133,22	199,83	50,08	8,29
				90,15	89,97	378,71	2674,58	1,37	77,35	0,722	15,93	1241,59	1862,39	273,99	17,77

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>ДЕНЬ 4</b>														
завтрак	Бутерброд с повидлом (джемом)	382	20/27/7	1,72	5,40	27,97	167,80	0,03	2,38	0,031	0,17	18,19	27,29	1,90	0,35
	Суп молочный с макаронными изделиями	53	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,12	0,30	0,031	0,40	215,27	322,91	3,35	0,57
	Чай с сахаром, лимоном	72	200	0,44	0,11	10,20	39,48		1,92		0,01	1,92	2,88	0,58	0,03
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40	2,24	0,44	21,26	98,00								
2й завтрак	Фрукты свежие (Груша)			11,38	13,60	84,09	500,38	0,15	4,60	0,062	0,58	235,38	353,07	5,83	0,95
	Бисквит Мешка Барни с шоколадной начинкой.		200	0,80	0,60	21,35	94,00	0,04	10,00	0,004	0,80	38,00	57,00	24,00	4,60
	Хлеб пшеничный		16	2,25	5,75	21,27	145,86					164,28	246,42		
				4,31	6,51	50,58	278,24	0,06	10,00	0,004	0,21	3,69	5,54	5,30	0,32
обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью	3	100	3,13	23,20	13,89	276,91	0,04	35,30	0,400	1,01	205,97	308,96	29,30	4,92
	Суп крестьянский с крупой, куриным мясом	51	250/15	5,00	9,00	14,00	151,00	0,09	2,10	0,219	2,60	38,10	56,72	17,19	
	Гуляш из отварной говядины	176	100	14,46	1,60	3,30	85,58	0,05	1,48	0,009	0,40	18,76	28,14	15,50	0,83
	Каша гречневая рассыпчатая	53	180	10,04	9,89	50,66	331,89	0,60		0,036	0,74	77,88	116,82	98,23	1,95
	Напиток клюквенный	64	200	0,13		24,90	97,46		3,75		0,25	3,50	5,25	78,24	2,52
	хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03			0,26	4,60	6,90	6,60	0,15
полдник	Йогурт 2,5%			34,34	43,89	116,67	990,64	0,81	42,63	0,664	4,77	180,65	270,98	219,51	5,85
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		200	5,60	5,00	23,15	160,00	0,06	1,00	0,002		211,70	317,55	24,50	0,21
	Кольцо заварное без начинки		15	0,77	0,15	7,29	33,60								
			50	2,14	4,69	8,91	86,70	0,02		0,010	0,24	29,09	43,64	2,31	0,05
ужин	Салат из свежклты с сыром			8,51	9,84	39,35	280,30	0,08	1,00	0,012	0,24	240,79	361,19	26,81	0,26
	Биточки мясные из говядины паровые	27	100	2,85	11,43	7,18	144,28	0,01	8,57	0,157	4,57	116,42	174,63	20,85	0,89
	Рис припущенный с горошком конс.	43	100	14,73	7,51	10,34	167,89	0,06	2,00	0,074	0,36	72,50	108,75	18,93	0,11
	Кисель из яблок сушеных	5	180	5,78	4,58	36,00	207,60	0,25	0,10		0,36	54,64	81,96	45,00	0,20
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	277	200	0,22		30,82	124,17	0,01	0,10		0,11	22,72	34,08	4,93	0,37
			30	1,68	0,33	15,95	73,50								
<b>ИТОГО за 4-й день</b>				25,26	23,85	100,29	717,44	0,33	10,67	0,231	5,40	266,28	399,42	89,71	1,57
				83,80	97,69	390,98	2766,99	1,44	68,90	0,973	12,01	1129,07	1693,61	371,16	13,55

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		ДЕНЬ 5													
завтрак	Бутерброд с маслом														
	Омлет натуральный с колбасой (сосисками)	380	20/20	1,66	15,06	10,26	183,30								
	Какао с молоком	135	207	11,86	10,57	45,33	314,26	0,28	0,31	0,079	0,27	114,64	171,96	2,79	0,21
	хлеб пшеничный	74	200	3,22	2,72	26,41	143,00	0,04	1,30	0,020	0,01	125,12	187,68	96,30	0,88
		20		1,58	0,20	9,92	47,80	0,03			0,26	4,60	6,90	6,60	0,40
2й завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)			18,32	28,55	91,92	688,36	0,35	1,61	0,182	1,47	335,86	503,79	111,69	3,10
	Пряник	200	50	0,80	2,00	19,60	81,60	0,08	22,00	0,060		32,00	48,00	18,00	4,40
обед				2,80	2,00	57,73	260,10	0,48	22,00	0,060	1,20	18,00	27,00	4,50	0,03
	Салат из моркови с изюмом	13	100	1,05	0,07	20,78	87,93	0,06	5,71	0,149	0,28	50,66	75,99	33,00	4,43
	Суп картофельный с рыбными консервами	72	250	6,33	8,02	21,28	181,48	0,05	0,28	0,013	1,47	29,98	44,97	7,15	1,28
	Птица тушеная	213	110	17,49	10,47	6,04	188,35	0,16	0,60	0,040	1,29	200,07	300,11	6,61	0,50
	Горошница	211	180	18,96	4,20	22,56	204,00	0,24	12,00	0,036	0,36	72,24	108,36	14,12	0,35
	Компот из свежих плодов	278	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	12,00	0,050	0,10	18,40	27,60	7,90	0,80
	хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,92	47,80	0,03			0,26	4,60	6,90	6,60	0,40
полдник	Кефир 2,5%			45,89	23,21	107,39	820,52	0,57	18,59	0,288	3,76	375,95	563,93	75,38	3,71
	Сдоба с изюмом	200	50	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,00	0,044		240,00	360,00	28,00	0,20
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	15		3,35	2,31	28,07	146,46	0,04	0,06	0,142	0,81	18,12	27,18	5,15	0,34
ужин				10,19	7,48	44,05	283,21	0,12	1,06	0,186	0,81	258,12	387,18	33,15	0,54
	Салат из свежих помидоров	22	100	0,10	8,47	9,33	113,92	0,05	14,50	0,117	2,00	11,85	17,78	18,00	0,85
	Плов из говядины	193	230	24,33	20,69	33,71	418,37	0,13	0,30	0,037	0,80	117,46	176,19	6,01	0,41
	Компот из кураги	401	200	0,20	25,10	15,95	101,60	0,02	3,00	0,012	1,10	36,72	55,08	12,30	0,07
		30		1,68	0,33	73,50									
ИТОГО за 5-й день				26,31	29,49	84,09	707,39	0,20	17,80	0,166	3,90	166,03	249,05	36,31	1,33
				103,51	90,72	385,17	2759,58	1,72	61,06	0,882	11,14	1185,96	1778,94	279,03	13,10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>ДЕНЬ 6</b>														
завтрак	Бутерброд с колбасой вареной	368	27/20	4,94	6,52	10,40	119,86	0,10							
	Яйцо вареное	139	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03			0,11	50,66	75,99		
	Каша пшеничная жидкая	184	200	7,17	8,37	29,19	220,78	0,01	1,27	0,058	0,010	22,00	33,00	2,20	0,34
	Кофейный напиток с молоком стуженым хлеб пшеничный	285	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,05	0,66	0,001	0,06	133,32	199,98	11,03	1,07
2й завтрак	Фрукты свежие (Банан)			20,78	22,08	75,44	583,11	0,22	1,93	0,069	1,42	275,51	413,27	41,75	2,20
	Вафли		200	3,00	1,00	42,75	192,00	0,08	20,00	0,040	0,80	16,00	24,00	84,00	1,20
обед	Салат из белокочанной и морской капусты			3,96	3,24	56,83	272,32	0,10	20,00	0,040		154,56	231,84		0,16
	Суп картофельный с бобовыми, мясом	21	100	1,50	4,14	5,81	66,50	0,03	14,84	0,284	0,20	170,56	255,84	84,00	1,36
	Оладьи из печени	45	250/15	7,01	4,47	13,70	122,79	0,20	8,11	0,019	0,30	71,28	106,92	9,43	0,43
	Рожки отварные с маслом сливочным	44	120	20,16	11,28	9,44	219,90	0,03	1,19	0,080	0,74	74,37	111,56	8,03	0,21
	Компот из смеси сухофруктов	56	180	4,94	2,82	42,33	214,45	0,07				73,73	110,59	21,86	1,80
	хлеб пшеничный	283	200	0,56		27,89	113,79	0,01	0,40	0,020	0,036	1,03	4,94	7,42	6,18
полдник	Ряженка 2,5%			35,75	22,91	109,09	785,23	0,36	24,54	0,439	2,53	254,12	381,18	71,50	4,39
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,04	1,00	0,044		248,00	372,00	28,00	0,20
	Пирожки с фруктовой начинкой		15	0,84	0,17	7,98	36,75								
ужин	Сельдь с гарниром			9,46	7,12	39,65	123,50	0,03	0,05	0,120	0,68	35,58	53,37	4,34	0,29
	Запеканка картофельная с мясом	34	100	5,10	12,66	11,76	181,40	0,15	0,21	0,200	0,68	283,58	425,37	32,34	0,49
	Кисель из клюквы	40	270	29,88	7,87	44,78	369,55	0,04	1,76	0,026	3,92	70,16	105,24	23,54	1,33
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	273	200	0,11		25,83	103,74		1,74		0,20	206,42	309,63	15,33	3,59
<b>Итого за 6-й день</b>				36,77	20,86	98,32	728,19	0,19	3,71	0,226	4,31	288,16	432,24	41,87	5,11
				106,72	76,21	379,32	2629,10	0,94	51,23	0,938	9,74	1271,93	1907,89	271,46	13,55

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ДЕНЬ 7														
завтрак	Бутерброд с сыром	377	20,77/20	6,62	10,67	10,08	162,93								
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	102	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,41	1,61	0,007	0,14	202,13	303,20	8,79	0,27
	Чай с сахаром, молоком	73	200	1,96	1,44	13,37	74,30	0,03	0,91	0,010		113,68	170,52	15,82	0,63
2й завтрак	хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03			0,26	4,60	6,90	6,60	0,40
	Фрукты свежие (Апельсин, мандарин)			16,71	20,64	68,46	526,14	0,47	2,52	0,035	0,66	404,41	606,62	31,79	1,32
	Печенье	200	60	1,80	0,40	18,80	86,00	0,08	60,00	0,016	0,40	68,00	102,00	26,00	0,60
обед	Салат Стелной			6,26	7,42	46,52	278,01	0,14	60,00	0,044	1,37	11,46	17,19	9,59	0,64
	Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом	30	100	0,90	8,41	8,32	112,65	0,08	0,97	0,366	3,91	79,46	119,19	35,59	1,24
	Капуста тушеная с колбасными изделиями	70	250	6,58	7,07	21,98	177,98	0,13	0,18	0,026	0,30	100,60	150,89	35,23	1,95
ужин	Компот из плодов шиповника	58	300	14,89	30,88	25,71	440,32	0,12	1,57	0,040	0,67	201,14	301,71	56,98	6,80
	хлеб пшеничный	65	200	0,05	17,77	71,25	71,25	5,00				3,75	5,63		
			30	2,37	0,30	14,88	71,70	0,05			0,39	6,90	10,35	9,90	0,60
полдник	Молоко			24,79	46,66	88,66	873,90	0,38	7,72	0,432	5,27	380,69	571,03	115,31	11,05
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	289	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	1,20	0,030		242,00	363,00	28,00	0,20
	Сдоба с повидлом или джемом		15	0,84	0,17	7,98	36,75								
ужин	Икра из моркови		50	2,49	1,72	21,60	111,87	0,03	0,05	0,105	0,61	13,40	20,10	3,82	0,25
	Птица (курица) отварная	233	100	1,37	6,63	38,96	265,93	0,07	1,25	0,135	0,61	255,40	383,10	31,82	0,45
	Соус сметанный	51	100	15,78	9,82	13,61	119,80	0,02	4,15	0,040	2,66	26,60	39,90	11,92	5,20
	Картофельное пюре	263	30	0,48	2,13	1,12	155,98	0,05	0,31	0,030	0,31	68,04	102,06	18,00	2,60
	Напиток клюквенный компот	243	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,16	0,61	0,204	0,07	13,77	20,66	1,83	0,03
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	290	200	0,11	21,07	84,69	73,50		3,26		0,22	68,30	102,45	4,92	1,16
<b>ИТОГО за 7-й день</b>				79,93	109,17	323,50	2596,41	1,29	79,90	0,934	11,45	1299,71	1650,00	254,44	23,18
				23,24	26,18	80,91	652,43	0,24	8,42	0,289	3,54	179,75	269,63	39,93	9,12





1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	<b>ДЕНЬ 8</b>															
завтрак	Бутерброд с повидлом (джемом)	382	20/27/7	1,72	5,40	27,97	167,80	0,03	2,38	0,031	0,17	18,19	27,29	1,90	0,35	
	Каша манная молочная с маслом	24	200	5,76	8,16	28,25	210,08	0,07	1,27	0,050	0,51	223,50	335,25	9,20	0,40	
	Чай с сахаром	71	200			9,47	37,90						0,00			
	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,68	0,33	15,95	73,50						0,00			
2й завтрак	Яйцо вареное	139	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03		0,010	0,24	22,00	33,00	4,80	1,00	
	Фрукты свежие (Яблоко)			14,24	18,49	81,92	552,08	0,13	3,65	0,091	0,92	263,69	395,54	15,90	1,75	
	Пряник		200	0,80		19,60	81,60	0,08	22,00	0,060		32,00	48,00	18,00	4,40	
			50	2,00	2,00	38,13	178,50	0,40				1,20	18,00	27,00	4,50	0,03
обед	Салат из свеклы с сыром, чесноком	27	100	2,85	11,42	7,15	260,10	0,48	22,00	0,060	1,20	50,00	75,00	22,50	4,43	
	Щи со свежей капустой с картофелем, мясом	63	250/15	6,76	6,90	10,73	131,83	0,09	2,56	0,157	1,85	81,50	122,25	14,60	0,90	
	Котлеты рыбные лобительские	162	100	11,92	7,42	2,66	125,15	0,11	2,85	0,294	0,39	108,00	162,00	6,32	1,52	
	Перловка отварная	180		3,92	0,38	37,42	161,88	0,05	0,06	0,057	0,57	84,12	126,18	5,25	1,14	
	Соус с морковью	30		0,35	2,20	2,64	31,78	0,01		0,114	0,10	26,50	39,75	4,50	0,93	
	Кисель из яблок сушеных	277	200	0,22		30,82	124,17	0,00	0,10		0,11	22,72	34,08	4,93	0,10	
	Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,80	119,50	0,05			0,65	11,50	17,25	16,50	0,37	
					29,97	28,82	116,22	838,57	0,33	9,13	0,622	4,25	391,43	587,15	76,10	5,96
полдник	Йогурт 2,5%		200	5,60	5,00	23,15	160,00	0,06	1,00	0,002		211,70	317,55	24,50	0,21	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		15	0,84	0,17	7,98	36,75									
	Кольцо заварное без начинки		50	2,14	4,69	8,91	86,70	0,02		0,010	0,24	29,09	43,64	2,31	0,05	
ужин	Огурцы кусочками (порционно)	246	100	8,58	9,86	40,04	283,45	0,08	1,00	0,012	0,24	240,79	361,19	26,81	0,26	
	Мясо отварное (тушеное)	190	110	0,80	0,10	3,30	14,00	0,03	10,00	0,010	0,14	22,00	33,00	15,00	0,57	
	Морковь в соусе с зеленым горошком	244	180	31,85	11,59	0,80	236,74	0,11	0,81	0,088	0,73	28,60	42,90	22,66	1,55	
	Компот из свежих плодов	278	200	1,65	8,42	8,69	118,46	0,14	0,80	0,028	0,60	90,40	135,60	27,10	1,20	
	Конфеты шоколадные		30	0,46	0,21	26,81	110,96	0,03	9,00	0,050	0,10	18,40	27,60	7,90	0,40	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40	1,00	6,00	16,50	124,00	0,01				0,70	8,40	12,60	25,20	0,90
					2,24	0,44	21,26	98,00								
<b>Итого за 8-й день</b>				38,00	26,76	77,36	702,16	0,32	20,61	0,176	2,27	167,80	251,70	97,86	4,62	
				93,59	85,92	373,26	2636,36	1,34	56,39	0,961	8,88	1113,71	1670,57	239,17	17,01	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		ДЕНЬ 9													
завтрак	Бутерброд с маслом														
	Каша кукурузная с маслом сливочным	380	20/20	1,66	15,06	10,26	183,30								
	Кофейный напиток с молоком стуженым	184	200	2,17	8,37	24,19	180,78	0,01	1,27	0,083	0,27	114,64	171,96	2,79	0,21
	Хлеб пшеничный	285	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,05	0,66	0,001	0,06	64,93	97,40	21,92	0,39
2й завтрак															
	Фрукты свежие (Банан)			7,42	26,02	70,02	543,75	0,09	1,93	0,142	1,35	337,84	506,76	42,34	2,07
обед	Вафли		200	3,00	1,00	42,75	192,00	0,08	20,00	0,040	0,80	16,00	24,00	84,00	1,20
			40	0,96	2,24	14,08	80,32	0,02				154,56	231,84		0,16
	Салат из разных овощей с маслом растительным	30	100	0,90	5,87	5,68	79,31	0,07	20,00	0,040	0,80	170,56	295,84	84,00	1,36
	Рассольник пенинградский с мясом и со сметаной	15	250/15/5	6,91	6,18	17,70	154,06	0,11	0,08	0,029	0,25	84,76	127,14	13,56	1,94
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	314	140	13,36	16,75	8,93	239,90	0,01	4,86	0,150	0,08	53,88	80,78	11,31	1,59
	Пюре картофельное, капуста тушеная	41	180	4,27	6,54	26,09	174,00	0,11	1,00	0,180	0,42	81,12	121,68	3,92	0,04
	Компот из кураги	69	200	0,52		38,40	150,63	0,01	0,61	0,100	0,11	18,62	27,93	14,72	0,92
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40	2,24	0,44	21,26	98,00						0,00		
	Кефир 2,5%			28,20	35,78	118,05	895,90	0,31	7,51	0,825	4,78	373,35	560,03	46,51	4,81
	полдник	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		200	5,75	5,00	8,00	100,00	0,08	1,00	0,044		240,00	360,00	28,00
Сдоба с изюмом			15	0,84	0,17	7,98	36,75								
ужин			50	3,35	2,30	28,07	146,46	0,14	0,03	0,014	0,81	18,12	27,18	5,15	0,34
	Помидоры кусочками (порционно)			9,94	7,47	44,05	283,21	0,22	1,03	0,058	0,81	258,12	387,18	33,15	0,54
	Печень говяжья по-строгановски	21	100	1,11	0,20	3,84	24,10	0,06	10,05	0,130	0,72	28,62	42,93	20,24	0,86
	Рис отварной	192	150	15,00	23,00	8,00	319,94	0,38	1,70	0,010	5,20	189,70	284,55	10,70	0,86
	Кисель из клюквы	224	180	3,00	6,24	43,03	240,20	0,03				62,64	93,96	11,00	0,62
	Хлеб пшеничный	273	200	0,11		25,83	103,74		1,74			0,19	11,58	17,37	3,00
ИТОГО за 9-й день			30	2,37	0,30	14,88	71,70	0,05			0,39	6,90	10,35	9,90	0,60
				21,59	29,74	95,58	759,68	0,51	13,49	0,176	6,84	299,44	449,16	54,84	3,13
				71,11	102,25	384,53	2754,86	1,23	43,96	1,242	14,58	1439,31	2158,97	260,84	11,91

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>ДЕНЬ 10</b>														
завтрак	Бутерброд с сыром														
	Омлет натуральный с колбасой (сосисками)	377	207/720	6,62	10,67	10,08	162,93			0,018	0,26	202,13	303,20	8,79	0,27
	Какао с молоком	135	207	11,86	10,57	45,33	314,26	0,28	0,31	0,079	0,93	91,50	137,25	6,00	1,61
2й завтрак	Хлеб пшеничный	74	200	3,23	2,73	22,80	128,70	0,04	0,50	0,002	0,01	112,01	168,02	96,30	0,88
	Фрукты свежие (Апельсин, мандарин)			23,29	24,17	88,13	653,69	0,35	0,81	0,099	1,46	410,24	615,36	117,69	3,16
обед	Печенье		200	1,80	0,40	18,80	86,00	0,08	60,00	0,016	0,40	68,00	102,00	26,00	0,60
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным		60	4,46	7,02	27,72	192,01	0,06		0,028	0,97	11,46	17,19	9,59	0,64
	Суп картофельный с бобовыми, мясом	16	100	0,72	10,07	3,00	278,01	0,14	60,00	0,044	1,37	79,46	119,19	35,59	1,24
	Гуляш из отварной говядины	45	250/15	7,01	4,47	13,70	103,59	0,03	8,57	0,019	0,30	74,37	111,56	21,28	0,57
	Макаронны отварные с маслом сливочным	176	100	14,46	1,60	3,30	122,79	0,20	8,11	0,009	0,40	18,76	28,14	98,23	1,95
	Компот вишневый	56	180	4,94	2,82	42,33	85,58	0,05	1,48	0,036	1,03	4,94	7,42	6,18	0,95
	Хлеб ржано-пшеничный		200	1,40	0,40	22,80	102,00	0,02	12,80	0,016	0,40	34,00	51,00	11,00	0,60
	Конфеты шоколадные		40	2,24	0,44	21,26	98,00								
	Ряженка 2,5%		30	1,00	6,00	16,50	124,00	0,01							
	полдник	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		200	31,77	25,80	122,89	850,41	0,37	30,96	0,080	6,40	163,47	245,21	169,92
Пирожки с яблоками			15	0,84	0,17	7,98	36,75	0,04	1,00	0,044		248,00	372,00	28,00	0,20
ужин	Каша пшеничная с маслом сливочным		50	2,82	1,95	23,67	123,50	0,03	0,05	0,012	0,68	15,28	22,92	2,34	0,71
	Голубцы ленивые		205	6,04	7,12	39,65	260,25	0,07	1,05	0,056	0,68	263,28	394,92	30,34	0,91
	Напиток клюквенный	178	130	8,12	8,28	34,29	227,16		0,05	0,059		77,25	115,88	2,20	0,34
	Горошница	64/166	200	0,13		6,10	131,41	0,46	0,74	0,180	1,83	23,07	34,61	16,75	0,93
	Хлеб пшеничный	211	180	18,96	4,20	22,56	97,46	0,24	3,26	0,036	0,36	72,24	108,36	14,12	0,37
<b>ИТОГО за 10-й день</b>				35,62	20,05	102,73	731,73	0,75	4,05	0,275	2,79	182,50	273,75	46,23	2,37
				106,40	84,56	399,92	2774,08	1,68	96,86	0,554	12,71	1098,95	1648,43	399,77	12,85



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>ДЕНЬ 12</b>														
завтрак	Бутерброд с колбасой вареной	368	27/20	4,94	6,52	10,40	119,86	0,10							
	Запеканка из творога с курагой с молоком стуженным	31	200/27	22,00	19,58	46,24	449,27	0,09	1,44	0,019	0,11	50,66	75,99		
	чай с сахаром, лимоном	431	200	0,30	0,10	15,20	62,00		1,92		0,27	269,92	404,88	29,01	2,19
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03			0,01	1,92	2,88	0,58	0,03
2й завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)			28,82	26,40	81,76	678,93	0,22	3,36	0,019	0,65	327,10	490,65	36,19	2,62
	Пряник		200	0,80		19,60	81,60	0,08	22,00	0,060		32,00	48,00	18,00	4,40
обед	Салат из свеклы с сыром, чесноком	27	100	2,85	11,42	7,15	144,26	0,01	2,56	0,157	1,20	18,00	27,00	4,50	0,03
	Суп картофельный с рыбными консервами	72	250	4,33	12,02	14,00	181,48	0,05	0,28	0,013	2,40	61,50	92,25	14,60	4,43
	Птица тушеная	213	110	17,49	10,47	6,04	188,35	0,16	2,00	0,044	1,47	29,98	44,97	7,15	0,50
	Рис припущенный с горошком конс.	225	180	5,78	4,58	36,00	207,60	0,25	0,84	0,074	1,30	200,07	300,11	6,61	0,35
	Компот из чернослива (изюма)	66	200	0,52		26,30	107,29		0,69		0,36	54,64	81,96	45,00	0,20
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,88	71,70	0,05			0,41	68,29	102,44	10,31	0,69
полдник	Сок вишневый			33,34	38,79	104,37	900,68	0,52	6,37	0,288	6,33	421,38	632,07	93,57	3,24
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		200	1,40	0,40	22,80	102,00	0,02	12,80	0,016	0,40	34,00	51,00	11,00	0,60
	Пирожки с фруктовой начинкой		75	3,04	2,16	23,88	127,18	0,03	0,05	0,120	0,68	35,58	53,37	4,34	0,29
ужин	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым с	18	100	0,79	4,94	4,54	65,81	0,06	2,50	0,067	1,08	69,58	104,37	15,34	0,89
	Запеканка картофельная с печенью	291	300	17,61	13,50	38,24	293,27	0,38	2,23	0,068	3,57	23,43	35,14	18,14	1,00
	Компот из кураги	69	200	0,52		38,40	150,63	0,01	0,61	0,100	0,81	201,58	302,37	5,13	0,90
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		55	2,24	0,44	21,26	134,75				0,11	18,62	27,93	14,72	0,92
<b>ИТОГО за 12-й день</b>				21,16	18,88	102,44	644,46	0,45	5,34	0,235	4,49	243,63	365,44	37,99	2,82
				91,32	88,78	400,26	2746,95	1,72	49,92	0,738	13,75	1111,69	1667,53	205,59	14,00

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
		ДЕНЬ 13														
завтрак	Булгур с маслом															
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	380	20/20	1,66	15,06	10,26	183,30									
	Чай с сахаром, молоком	102	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,41	1,61	0,083	0,27	114,64	171,96	2,79	0,21	
обед	Хлеб пшеничный	73	200	2,37	1,85	13,37	74,30	0,03	0,91	0,010	0,14	113,68	170,52	15,82	0,63	
	Фрукты свежие (Банан)			1,58	0,20	9,92	47,80	0,03			0,26	84,00	126,00	33,00	0,07	
	Вафли		200	12,16	25,44	68,64	546,51	0,47	2,52	0,100	0,67	316,92	475,38	58,21	1,31	
ужин	Салат из белокочанной и морской капусты		40	0,96	2,24	14,08	80,32	0,02	20,00	0,040	0,80	16,00	24,00	84,00	1,20	
	Суп крестьянский с круглой, куриным мясом	21	100	3,96	3,24	56,83	272,32	0,10	20,00	0,040	0,80	170,56	255,84	84,00	1,36	
	Сосиски отварные	51	250/15	1,50	4,14	5,81	66,50	0,03	14,84	0,284	0,20	71,28	106,92	9,43	0,43	
	Картофельное пюре	37	110	11,12	17,47	14,00	151,00	0,09	2,10	0,219	2,60	38,10	57,15	15,50	0,83	
	Соус сметанный	243	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,16	0,61	0,204	0,55	21,12	31,68	1,41	1,01	
	Компот из плодов шиповника	263	30	0,48	2,13	1,21	25,92	0,01	0,09	0,015	0,29	68,30	102,45	4,92	1,16	
	Хлеб пшеничный	65	200	0,05	17,77	71,25	71,25		5,00		0,07	13,77	20,66	1,83	0,03	
	Кефир 2,5%		30	2,37	0,30	14,88	71,70	0,05				0,39	6,90	10,35	9,90	0,60
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		200	24,35	40,31	81,62	780,79	0,43	22,64	0,722	4,09	223,22	334,83	42,99	4,07	
	Сдоба с изюмом		15	0,84	0,17	7,98	36,75	0,08	1,00	0,044			240,00	360,00	28,00	0,20
ужин	Помидоры кусочками (порционно)		50	3,35	2,30	28,07	146,46	0,14	0,03	0,014	0,81	18,12	27,18	5,15	0,34	
	Плов из говядины	21	100	9,94	7,47	44,05	283,21	0,22	1,03	0,058	0,81	258,12	387,18	33,15	0,54	
	Компот из свежих плодов	193	230	1,11	0,20	3,84	24,10	0,06	10,05	0,130	0,72	28,62	42,93	20,24	0,86	
	Хлеб ржано-пшеничный	278	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,13	0,30	0,037	0,80	117,46	176,19	6,01	0,41	
	Хлеб пшеничный		30	0,46	0,21	26,81	110,96	0,03	9,00	0,050	0,10	18,40	27,60	7,90	0,40	
ИТОГО за 13-й день			15	1,19	0,15	7,44	73,50	0,02			0,20	3,45	5,18	4,95	0,30	
				28,77	21,58	87,75	626,93	0,24	19,35	0,217	1,82	167,93	251,90	39,10	1,97	
				79,18	98,04	338,89	2509,76	1,46	65,54	1,137	8,19	1136,75	1705,12	257,45	9,25	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	<b>ДЕНЬ 14</b>															
завтрак	Бутерброд с сыром															
	Омлет с зеленым горошком	377	20/7/20	6,62	10,67	10,08	162,93				0,018	202,13	303,20	8,79		
	Какао с молоком	132	200	8,47	10,73	3,23	191,28	0,08	6,20	0,070	0,40	121,10	181,65	3,75	0,27	
обед	Хлеб пшеничный	74	200	3,23	2,73	22,80	128,70	0,04	0,50	0,002	0,01	112,01	168,02	96,30	0,88	
			20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03			0,26	4,60	6,90	6,60	0,40	
2й завтрак	Фрукты свежие (Апельсин, мандарин)			19,90	24,33	46,03	530,71	0,15	6,70	0,090	0,93	439,84	659,76	115,44	22,25	
	Печенье		200	1,80	0,40	18,80	86,00	0,08	60,00	0,016	0,40	68,00	102,00	26,00	0,60	
ужин	Огурцы кусочками (порционно)	246	100	0,80	0,10	3,30	278,01	0,14	60,00	0,044	1,37	79,46	119,19	35,59	0,64	
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом	37	200/15	6,13	5,90	8,82	112,89	0,06	10,00	0,010	0,14	22,00	33,00	15,00	1,24	
	Котлеты рубленые мясные	43	100	14,73	7,51	10,34	167,89	0,06	3,51	0,018	0,14	80,35	120,53	6,32	0,87	
	Макаронны отварные с маслом сливочным	56	180	4,94	2,82	42,33	214,45	0,07				0,36	135,00	202,50	10,18	0,11
	Хлеб пшеничный	273	200	0,11		25,83	103,74		1,74		0,036	1,03	4,94	7,42	6,18	0,95
	Конфеты шоколадные		50	3,95	0,50	24,80	119,50	0,05				0,19	11,58	17,37	3,00	0,19
полдник	Ряженка 2,5%		30	1,00	6,00	16,50	124,00	0,01				0,65	11,50	17,25	16,50	1,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		200	31,66	22,83	131,92	856,47	0,28	15,25	0,064	3,21	273,77	410,66	82,38	4,59	
	Пирожки с яблоками		15	0,84	0,17	7,98	36,75	0,04	1,00	0,044		248,00	372,00	28,00	0,20	
ужин	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью		50	2,82	1,95	23,67	123,50	0,03	0,05	0,012	0,68	15,28	22,92	2,34	0,71	
	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	3	100	3,13	23,20	13,89	260,25	0,07	1,05	0,056	0,68	263,28	394,92	30,34	0,91	
	Перловка отварная	34	100	11,12	7,77	4,22	131,46	0,04	35,30	0,450	0,53	37,81	56,72	17,19		
	Компот из смеси сухофруктов		180	3,92	0,38	37,42	161,88	0,05	0,06	0,032	3,23	59,84	89,76	10,93	0,43	
	Хлеб ржано-пшеничный		200	0,56		27,89	113,79	0,03	5,00		0,58	57,09	85,64	24,00	0,93	
Итого за 14-й день			30	1,68	0,33	15,95	73,50				0,10	36,00	54,00	0,84	0,60	
				20,41	31,68	99,37	757,54	0,21	40,36	0,482	4,43	190,74	286,11	52,96	1,96	
				87,69	93,38	363,49	2682,97	0,85	123,36	0,736	10,62	1247,09	1870,64	316,71	30,94	



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак	Содержание белков, жиров, углеводов в меню по приемам пищи	за 7 дней		143,62	163,09	503,09	4059,82								
		среднее значение		20,52	23,30	72,73	579,97								
2й завтрак	Содержание белков, жиров, углеводов в меню по приемам пищи	за 7 дней		30,36	31,83	372,73	24,68								
		среднее значение		4,34	4,55	53,25	1899,10								
обед	Содержание белков, жиров, углеводов в меню по приемам пищи	за 7 дней		223,34	234,45	780,75	10,00								
		среднее значение		31,91	33,49	111,54	6101,09								
полдник	Содержание белков, жиров, углеводов в меню по приемам пищи	за 7 дней		61,51	49,99	300,34	32,13								
		среднее значение		8,79	7,14	42,91	1899,08								
ужин	Содержание белков, жиров, углеводов в меню по приемам пищи	за 7 дней		197,26	180,18	664,98	10,00								
		среднее значение		28,18	25,74	95,00	5031,92								
ИТОГО за период (8-14 день)				656,08	659,54	2627,89	26,50								
Среднее значение за период				93,73	94,22	375,41	2713,00	1,4	490,00	6,30	84,00	8400,00	12600,00	2100,00	119,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				1,0	1,0	4,0			70	0,9	12	1200	1800	300	17

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКОУ "Линевская школа-интернат  
для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья"



Е.А. Габова

08 2021 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
НА 14 ДНЕЙ**

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
"Линевская школы-интернат для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья" Искитимского района НСО

(МКОУ "Линевская школа-интернат")

**(7-11 лет)**

**осенне-зимний сезон**