

**Полдник :**

Напиток кисло-молочный	250	1	0,02	12,5	130	1,04
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66	1,2
	400	1,6	0,02	27,2	198	2,24
<b>Итого за день:</b>	<b>1790</b>	<b>59,24</b>	<b>49,41</b>	<b>226</b>	<b>165,91</b>	<b>19,34</b>

**День третий (среда)****Завтрак:**

Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/40	28,44	21,15	30,15	420,29	2,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	1,3
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66	1,2
Булочка «Витаминная»	40	1,63	1,28	24,8	46,4	2
	540	30,87	22,43	84,67	591,45	7

**Обед:****Рассольник «Ленинградский»**

со сметаной	200/5	2,24	4,8	13,7	107,32	1,1
Макаронные изд.отв.	150	6,0	4,18	6,63	207,9	3,1
Масло сливочное(полив)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0
Гуляш из курицы	100	12,16	16,5	14,29	259,95	1,2
Кисель фрукт.витаминиз.	200	0	0	13,1	50,62	1,09
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	2,1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,9
	735	26,17	30,91	113,48	842,04	8,5

**Полдник:**

Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,8
<b>Итого за день:</b>	<b>1475</b>	<b>62,84</b>	<b>59,74</b>	<b>207,55</b>	<b>1553,49</b>	<b>16,4</b>

**День четвертый (четверг)****Завтрак:**

Овощи натуральные	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Картофельное пюре	200	4,42	6,0	29,46	190,18	2,4
Филе куриное запеченное с помидором или курица запеченная	100	26,6	9,89	2,15	204,75	0,2
Кисель фруктов.витаминиз.	200	0	0	13,1	50,62	1,09
Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	1,07
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8
	655	35,58	17,13	70,93	580,2	4,86

**Обед:**

Борщ из св.капусты со сметаной	200/10	1,62	3,6	9,04	75,4	0,7
Рагу из овощей	200	4,70	14,42	22,48	240,42	1,9
Масло сливочное(полив)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0
Шницель рыбный	100	12,6	8,48	7,58	154,1	0,6
Овощи натуральные	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Компот из ягод заморожен.	200	0	0	23,96	90,96	2
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	2,1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,9
	885	25,39	32,08	102,17	794,08	8,5

# Примерное меню Для учащихся с7-11лет Завтрак и Г.П.Д.

(коррекционные классы)

на 2022 -2023 учебный год. (10дней)

	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Калор.	Хлеб/един
	Граммы					
<b>День первый (понедельник)</b>						
<b>Завтрак:</b>						
Каша пшенная с цукатами						
или каша молоч.рисовая	200	7,84	8,14	42,8	274,24	3,5
Горячий бутерброд с сыром	50	6,68	10,31	13,09	173,19	0,9
Йогурт	100	5	3,2	8,5	87,00	0,7
Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,8
	550	22,32	28,05	73,79	654,43	5,9
<b>Обед:</b>						
Щи из св.капусты						
с говядиной и мясом	200 /12/10	4,74	5,92	7,92	104,94	0,7
Плов с говядиной с м/с	200/10	15,4	17,62	40,82	447,59	3,4
Сыр	18	4,32	4,5	0	57,78	0
Витаминиз.напиток	200	0	0	18,4	74	1,5
Батон нарезной	50	3,75	145	25,7	131	2,1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8
	703	30,19	29,85	29,85	102,5	8,5
<b>Полдник:</b>						
Молоко витаминизирован.	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,8
<b>Итого за день:</b>	<b>1453</b>	<b>61,31</b>	<b>64,3</b>	<b>185,69</b>	<b>1576,94</b>	<b>15,2</b>
<b>День второй (вторник)</b>						
<b>Завтрак:</b>						
Рагу из овощей	200	4,7	14,42	232,48	240,42	1,9
Шницель рыбный	100	12,6	8,48	7,58	154,1	0,6
Свежие овощи	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Витаминиз.напиток	200	0	0	18,4	74	1,5
Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	1,07
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8
	655	21,86	24,14	74,68	603,17	6,17
<b>Обед:</b>						
Суп картоф. с горохом и говяд.	200 /12	7,14	6,36	15,64	148,56	1,3
Каша гречнев. рассыпчатая	150	8,94	9,58	40,6	288,77	3,4
Масло сливочное(полив)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0
Суфле из говяж.печени	100	13,77	7,42	10,31	164,51	0,9
Напиток из шиповника	200	0,16	0,08	22,2	86,7	1,9
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	2,1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,9
	735	35,78	25,25	124,12	866,74	10,4

**Полдник :**

Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,44	1,7
Молоко витаминизирован.	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,8
Кондитерское изделие	35	2,62	4,13	26,22	131,6	2,2
	435	9,42	10,53	55,82	336,04	4,7
<b>Итого за день:</b>	<b>1975</b>	<b>70,39</b>	<b>59,74</b>	<b>228,92</b>	<b>1710,32</b>	<b>18,06</b>

**День пятый (пятница)****Завтрак:**

Каша гречневая рассып.	150	8,94	5,96	40,21	250,72	3,4
Котлета из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02	1
Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,44	1
Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	1,07
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8
	505	26,69	21,16	94,74	673,88	7,27

**Обед:**

Суп рыбный с крупой	200 /16	4,9	3,36	8,24	83	0,7
Запеканка картоф. с мясом	200	13,14	11,22	32,1	282,44	2,6
Масло сливочное(полив)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0
Яйцо курин.,сварен.в крутую	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0	17,88	67,96	1,5
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	2,1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,9
	725	28,95	24,61	94,26	712,45	6,9

**Полдник:**

Кисло-молочная продукц.	250	1	0,02	12,5	130	1,04
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66	1,2
	400	1,6	0,02	27,2	196	2,24
<b>Итого за день:</b>	<b>1630</b>	<b>57,24</b>	<b>45,79</b>	<b>216,2</b>	<b>1582,33</b>	<b>16,4</b>

**День шестой (понедельник)****Завтрак:**

Омлет натуральный	150	14,22	16,18	3,13	215,36	0,3
Булочка «Витаминная»	40	1,63	1,28	24,8	46,4	2
Кондитерское изделие	35	2,62	4,13	26,22	131,6	2,2
Какао с молоком	200	3,8	3,88	20,08	128,4	1,7
	425	22,35	25,39	74,23	521,76	6,2

**Обед:**

Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/5	2,24	4,8	13,7	107,32	1,1
Капуста тушеная	200	4,74	6,08	20,2	156,26	1,7
Масло сливочное(полив)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0
Шницель рыбный	100	12,6	8,48	7,58	154,1	0,6
Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,44	1,7
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	2,1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,9
	785	26,35	24,79	97,44	718,37	8,1



**Полдник:**

Молоко витаминиз.	200	1	0	20,2	84,44	1,7
Пирожок печен.с капустой	100	6,89	7,61	35,19	239,83	2,9
	300	12,69	14,01	44,59	359,83	4,6
<b>Итого за день:</b>	<b>1510</b>	<b>61,39</b>	<b>64,19</b>	<b>216,26</b>	<b>1599,96</b>	<b>18,9</b>

**День седьмой (вторник)****Завтрак:**

Макаронные изд. отв.	150	6,0	4,18	36,63	207,9	3,1
Котлета любительская из сердца говяжьего	100	14,01	13,53	11,42	215,83	0,9
Овощи натуральные	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Напиток кисло-молочный	250	1	0,02	12,5	130	1
Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	1,07
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8

**Обед**

	655	25,57	18,97	86,77	688,38	7,2
Борщ из св.капусты со сметаной	200/10	1,62	3,6	9,04	75,4	0,7
Плов с говядиной	200	15,36	14	40,42	349,54	3,4
Масло сливочное(полив)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0
Свежие овощи	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Яйцо курин.,сварен.в крутую	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0
Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,44	1
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	2,1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8
	580	9,05	5,56	687,31	359,99	8,3

**Полдник:**

Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66	1,2
Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	0,7
	250	5,6	3,2	23,2	153	1,9

<b>Итого за день:</b>	<b>1485</b>	<b>40,22</b>	<b>27,73</b>	<b>178,28</b>	<b>1201,37</b>	<b>17,4</b>
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------

**День восьмой (среда)****Завтрак:**

Овощи натуральные	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Картофель тушеный с филе куриным	200	18,08	8,14	23,94	242	2
Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,44	1,7
Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	1,07
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8
	555	23,64	9,38	70,36	461,09	5,9

**Обед:**

Суп овощной с говядиной	200/12	4,44	3,82	9,04	88,6	0,8
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/40	28,44	21,15	30,15	420,29	2,5
Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0	17,88	67,96	1,5
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	2,1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8
	630	38,67	26,78	92,79	760,05	7,7

**Полдник:**

Молоко витаминиз.	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,8
<b><u>Итого за день:</u></b>	<b>1385</b>	<b>68,11</b>	<b>42,56</b>	<b>172,55</b>	<b>1341,14</b>	<b>14,14</b>

**День девятый (четверг)****Завтрак:**

Овощи натуральные	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Плов с говядиной	200	15,36	14,0	40,42	349,54	3,4
Компот из смеси сухофрук.	200	0,06	0	17,88	67,96	1,5
Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	1,07
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66	1,2
	<b>705</b>	<b>20,58</b>	<b>15,24</b>	<b>99,22</b>	<b>618,15</b>	<b>8,3</b>

**Обед:**

Щи рыбные	200/16	5,06	4,26	7,6	89,78	0,6
Запеканка картоф. с мясом	200	13,14	11,22	32,1	282,44	2,6
Масло сливочное(полив)	10	0,08	7,25	0,09	66,1	0
Сельдь слабосоленая	40	6,8	3,4	0	58	0
Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,08	22,2	86,7	1,9
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	2,1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8
	<b>730</b>	<b>30,97</b>	<b>28,02</b>	<b>97,71</b>	<b>766,22</b>	<b>8</b>

**Полдник:**

Сок натуральн.	200	1	0	20,2	84,44	1,7
<b><u>Итого за день:</u></b>	<b>1635</b>	<b>52,55</b>	<b>43,26</b>	<b>217,13</b>	<b>1468,81</b>	<b>18</b>

**День десятый(пятница)****Завтрак:**

Картофельное пюре	200	4,42	6,0	29,46	190,18	2,4
Суфле рыбное	100	18,2	9,51	1,83	165,86	0,2
Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,44	1,7
Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	1,07
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,02	52,2	0,8
	<b>555</b>	<b>27,48</b>	<b>16,6</b>	<b>74,36</b>	<b>558,18</b>	<b>6,4</b>

**Обед:**

Суп картоф. с горохом и говядиной	200	4,3	4,5	15,64	120,52	1,3
Рагу из овощей с курицей	200	18,84	15,52	18,54	290,84	1,5
Масло сливочное(полив)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0
Яйцо курин., сварен. в крутую	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0
Компот из кураги	200	1,04	0,06	21,18	88,1	1,8
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	2,1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8
	<b>725</b>	<b>35,03</b>	<b>30,11</b>	<b>91,4</b>	<b>778,51</b>	<b>7,5</b>

**Полдник**

Молоко витаминиз.	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,8
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66	1,2
	<b>350</b>	<b>6,4</b>	<b>6,4</b>	<b>24,1</b>	<b>186</b>	<b>2</b>
<b><u>Итого за день:</u></b>	<b>1630</b>	<b>68,91</b>	<b>53,11</b>	<b>189,86</b>	<b>1522,69</b>	<b>15,9</b>

**Выполнение норм в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах  
(суточная) коррекционные классы 10 дней**

	<b>Фактически среднесуточный набор</b>	<b>Норма по таблице 2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 с 7-11 лет</b>
		<b>60%</b>
белки	60,2	46,2
жиры	50,9	47,4
углеводы	203,8	201
Энер.ценность	1522	1410
витамин С	84	36
витамин В1	0,8	0,72
витамин В2	1	0,84
витамин А	0,7	0,42
витамин D	0,2	0,01
кальций	493	660
фосфор	597	660
магний	138	150
железо	11	7,2
калий	1039	660
йод	0,02	0,06
селен	0,01	0,02
фтор	0,5	1,8



**Выполнение норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах учащихся в коррекционных классах в возрасте от 7-11 лет  
завтраки ,обед ,полдник на 2022-2023г.г.**

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Всред за день	7-11л 60%
Хлеб ржаной	35	60	35	60	60	35	60	60	60	35	465	46,5	48
Хлеб пшеничный	76	89	90	89	93	104	113	75	75	75	87,9	87,9	90
Мука пшеничная		22,6	2,6	16,6	16,4	55	10	4,1	2,4	6,6	136,3	13,6	9
Крупы,бобовые	91	87,4	16		81,4	4		12	51	16	358,8	35,8	27
Макаронные изделия			52,5				52,5				105	10,5	9
Картофель	24	104	60	251	189,4	60	16	168	191	255	1322	132,2	112,2
Овощи свежие,зелень	90	244	46,44	101	55,5	341,7	365,5	164	208	94	1710,1	171	168
Фрукты свежие		150	150	40	150		150		150	150	940	94	111
Фрукты сухие,в т.ч. шиповник	10	10			20			20	30	20	110	11	9
Соки плодовоовощные	200	200		200	200	200	200	200	200	200	1800	180	120
Мясо 1категор.	99	20			138,5			20	143		420,5	42,05	42
Птица			79	100				63,2		63	305,2	30,5	21
Субпродукты		60					74				134	13,4	18
Рыба-филе		66		66	20	66			60	91	369	36,9	34,8
Молоко	500	67,5	335	269	24	350	24	340		291	2200,5	220	180
Кисломол. продук.	100	250			250		100				700	70	90
Творог			138					138			276	27,6	30
Сыр	38			10							48	4,8	6
Сметана	10		11	20		5	10	6		15	77	7,7	6
Масло сливочное	24	20,6	16	22,6	15,6	20	9	8,4	16,4	22,6	175,2	17,5	18
Масло растител.	2,5	19	8	19	9,5	12	10	8	9,7	10	107,7	10,8	9
Яйцо		10	4,1		40	111		4,1		60	229,2	22,9	24
Сахар	6	20	37	35,2	15	24	1,2	327	35	11	211,4	21,1	18
Кондитер. изделия				35		35					90	9	6
Чай			1								1	0,1	0.6
Какао						4					4	0,4	0.6
Дрожжи						0,44					0,44	0,4	0.12
Крахмал			24	24							48	4,8	1,8
Соль	1,8	2	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,6	1,9	2	18	1,8	1,8