

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А.Острянская

«» 2023 г./2024 г

Перспективное меню 14 дней 2023 г./2024г

зима-весна

с 12 лет

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

« 01 » 2023г./2024г



1 неделя День1

СРБ-1996 г автор Ф.Л. Марчука , СРБ-2004 г автор В.Т. Лапшиной.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№692 (М)	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,5	22,8	115,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
СРБ-2004 Р-№ 1 (Л)	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	17,8	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
	итого		4.5	19.2	40.6	336.5	0.02	0.4	40	0	40	62	5	0.3

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№ 470	Картофель отварной	200	3,8	6,3	35,9	215	0,2	22	0	0,2	20	85	35	1,8
СРБ-1996 Р-№423	Тефтели с рисом	100	12,5	14,0	10,2	217	0,04	0,3	0	0	39	180	30,4	1,8
№-200	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,8	94,8	0,04	0	0	0,4	8	26	5,6	0,4
СРБ-1996 Р-№ 594	Какао с молоком	200	5,5	5,9	26	169,5	0,05	1,43	5	0,17	137	45	7	0,43
	итого		24,8	26,6	91,9	696,3	0,3	23,7	5	0,8	204	336	78	4,4
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично-ржаной	150	10,3	1,8	63,6	311,8	0,16	0	0	1,3	34,5	159	21	3,1
СРБ-1996 Р-№129 (М)	Рассольник Ленинградский с говядиной	250	10,4	10,1	21,9	220	0,1	5,3	135	0,4	18	103	26,8	1,6
СРБ-1996 Р-№309 (М)	Рыба тушеная в томате с овощами	150	14,4	7,6	6,9	154	0,15	2,2	0,4	3,6	52,2	227	60,4	1,3
СРБ-2004 Р-№43 (Л)	Салат из квашенной капусты	100	0,8	5	7,4	78	0,04	15,9	60	0,4	46	55	15	0,8
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,5
СРБ-2016 Р-№ 101	Картофель по деревенски	200	5,5	5,5	52	280	0,2	25	0	4,6	22	114	38	1,4
	итого		42,5	30	171,8	1.128,2	0,6	46,2	135	12	190	637	166	19,4

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 ⁰⁰													
СРБ-2004 Р-№11	Бутерброд горячий с колбасой вареной сыром	30/20/10	7,8	7,0	20,0	174	0,01	0	0	0,22	2,5	8,6	1,7	0,1
СРБ-2004 Р-№ 642	Кисель из яблок	200	0,1	0	27	109	0	1,8	0	0	10,7	6	2	0,2
СРБ-2004 Р-№337	Яйцо отварное	50	4,8	4,1	0,3	57	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
	итого		12,7	11,1	47,3	340	0.04	1.8	100	0.4	35.2	91.6	8.7	1.3
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№264	Запеканка манная изюмом сметаной	200	6,4	9,2	41,8	276	0,02	0,1	0,02	0,01	14,2	23,5	4,3	1,1
таб	печенье	20	1,5	2,0	15,3	85	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,4
Таб	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	0,4	19,3	0	0	32	21,2	16,8	4,2
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	30,5	125	0,02	0,2	0	0	12	4	4	0,8
таб	Хлеб пшеничный	100	7,5	1,0	49,5	237	0,1	0	0	1,0	20,0	65	14	1,0
	итого		16,8	22,4	145,6	548,8	0,5	19,6	2,02	1,6	84,2	131,7	43,1	17,5
	2 ужин 20 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		107,3	109,4	496,1	3,119,6	1.5	58.6	326	17.4	1.261	1.758	439.8	21.2

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острянская

2023 г/2024г



Неделя 1 День2 СРБ-1996г автор Ф.Л. Марчука , СРБ-2004 автор В.Т.Лапшиной.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 ³⁰													
таб	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	85	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,8
СРБ-1996 Р-№629 (М)	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	13,8	55	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
СРБ-2004 Р-№ 1 (Л)	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	17,76	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
	итого		3,98	18,7	46,9	361	0,01	2,2	42	0,6	28	38	15	1,9

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9 ³⁰													
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
СРБ-1996 Р- №443	Рагу с цыпленком бройлером	200	21,0	14,8	22,3	306	0,1	10,1	23	0,1	35	184	46	1,8
СРБ-1996 Р- №692	Кофейный напиток с молоком	185	2,4	2,5	22,8	115,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
№-74	Икра кабачковая (банка)	100	1,3	8,9	7,7	119	0,01	15	0	0	10	35	15	0,8
	итого		30	26,8	87,6	706,5	0,2	25,5	23	0,8	93	314,5	70,8	3,3
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	10,3	1,8	63,6	311,8	0,16	0	0	1,3	34,5	159	21	3,1
СРБ-1996 Р-№110 (М)	Борщ со свежей капустой картофелем	250	1,7	4,4	12,2	95	0,05	10,8	0	0,8	58	200	30	1,3
СРБ-1996 Р-№468 (М)	Бобовые отварные	200	20,8	8,6	50,5	363	0,5	0	0	1,0	94	214	84	6,6
СРБ-2004 Р-№17 (Л)	Салат из соленых огурцов	100	2,5	5	2,5	65	0,03	4,1	3,0	0,1	35	46	13	0,5
СРБ-1996 Р-№-390 (М)	Мясо тушенное (говядина)	100	15,8	14,4	6,9	220	0,12	1,8	0	0,13	17	146	22	1,6
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
	итого		52,2	34,2	135,7	1,139,2	0,9	26,8	0	3,2	240	761	170	16,0

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
	Полдник 17 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р- № 264 (м)	Запеканка рисовая	200	3,9	13,0	38,1	285	0,05	0	26	0,04	36	107	34	1,0
СРБ-1996 Р-№ 644 (м)	Молоко	200	5,6	6,4	0,4	116	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
таб	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,5	0,4	19,3	0	0	32	21,2	16,8	4,2
	итого		10,3	19,6	47	475,5	0,5	21,9	66	0,04	308	308,2	78,8	5,4
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№463 (М)	Каша рассыпчатая пшеничная	200	9,6	5,9	51,5	297	0,15	0	0	0	35	135	40	3,0
СРБ-2004 Р-№413	Сосиска отварная	100	11,6	22,3	0	247	0,06	0	0	0	21	122	17	3,0
СРБ-2004 Р-№1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	17,8	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
СРБ-1996 Р-№585 (М)	Компот из свежих яблок	200	0,3	0	25,9	105	0	4,0	0	0,4	18	10	8	1,2
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
	итого		29,1	45,5	130	1,036	0,2	25,5	63	0,8	99	326,5	75,8	3,6
	2 ужин 20 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р№-645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		131,5	144,9	454,8	3,718,2	1,83	83,8	132	5,7	1,000	1,834	494,3	26,5

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острянская

2023г/2024г



Неделя 1 День3 СРБ-1996 г автор Ф.Л. Марчука , СРБ-2004 автор В.Т. Лапшиной.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№628 (м)	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	16,1	59	0	0	0	0	16	8	6	0,8
Р № 2	Печенье	20	2,0	3,2	20,0	87,2	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,8
СРБ-2004 Р-№10 (Л)	Бутерброд горячий с сыром	30/20/5	6,6	9,1	13,6	163	0,08	0,2	22,5	0,08	148	134,8	12,8	1,4
	итого		8,7	12,3	49,7	309,2	0,08	0,2	22,5	0,08	164	142,8	18,8	2,2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№165	Суп молочный с клецками	250	8,9	13,8	33,1	292	0,1	2,4	0,1	0,1	272	248	36	0,9
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	30,5	125	0,02	0,2	0	0	12	4	4	0,8
СРБ-1996 Р№ 264	Запеканка манная изюмом	200	5,7	13,0	41,1	304	0,05	0	26	0,04	36	107	34	1,0
	итого		15,2	26,8	104,7	721	0,2	2,6	2,1	1,4	304	315,5	53,8	2,8
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	10,3	1,8	63,6	311,8	0,16	0	0	1,3	34,5	159	21	3,1
СРБ-1996 Р-№120 (М)	Щи из свежей капусты картофелем	250	1,7	4,4	9,5	85	0,05	29	0	0,04	99	289	37	0,9
СРБ-1996 Р-№273 (М)	Макаронные изделия отварные	200	7,0	5,6	48,6	273	0,08	0	0	0	12	38	10	1,2
СРБ-1996 Р-№444 (М)	Цыпленок бройлер тушеный в соусе	150	26,5	25,4	5,12	223,8	0,05	5,0	20	0	30,5	149	27,5	1,0
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей(томаты соленые)	100	2,2	0	4,2	17	0,06	11,2	20	0,01	48	46	19	0,7
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20	84,4	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
	итого		48,8	43,2	157,6	1,063,5	0,4	53	20	1,3	200	684	118,5	9,8

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№ 294 (м)	Сырники из творога	200	21,4	21,7	29,3	398	0,5	0,7	17	17	200	300	10	0,9
СРБ-2004 Р- № 642 (м)	Кисель из яблок	200	0,1	0	27	109	0	4,0	0	0,4	18	10	8	1,2
таб	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	0,4	19,3	0	0	32	21,2	16,8	4,2
	итого		22,5	21,9	63,7	577,8	0,9	24	17	17,4	250	331,2	34,8	6,3
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№324 (М)	Котлета рыбная	100	15,3	6,7	15,7	184	0,09	0,4	10	2,7	64	172	32	1,2
СРБ-1996 Р-№210 (М)	Капуста тушенная	200	4,4	5,4	19,6	144	0,06	34	0	2,0	116	80	40	1,6
СРБ-1996 Р-№522 (М)	Гарниры из овощей (огурец соленый)	100	2,8	0	1,3	16	0,02	5,0	0	0,1	23	24	14	0,6
СРБ-2004 Р-№692 (Л)	Кофейный напиток с молоком	200	2,2	2,5	22,8	115,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
таб	Хлеб пшеничный	140	10,6	1,2	69,6	332	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
СРБ-2004 Р-№ 1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	17,8	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
	итого		35,7	32,5	148,5	1,011,5	0,21	49,8	40	5,4	244	394	102	4,6
	2 ужин 20 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№ 645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		136,9	136,8	499,8	3,743,0	2,06	100,5	519,5	39,5	1,163	2,229	361,2	37

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острянская

2023г/2024г



Неделя 1 День4 СРБ-1996г автор Ф.Л .Марчука , СРБ-2004 г автор В.Т Лапшиной. СРБ-2016 автор В.Р. Кучма.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№ 629 (М)	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	13,8	55	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
таб	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	85	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,8
СРБ-2004 Р-№1 (Л)	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	17,76	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
	итого		3,98	18,7	46,9	361	0,01	2,2	42	0,6	28	38	15	1,9

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2 завтрак 9 ³⁰	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
СРБ-1996 Р№- 470	Картофель отварной	200	3,8	6,3	35,9	215	0,2	22	0	0,2	20	85	35	1,8
СРБ-1996 Р№-401	Гуляш	120	14,3	12,7	4,4	189	0,15	1,1	0	0,7	21	183	28	2,0
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
СРБ-1996 Р№-585	Компот из свежих яблок	200	0,3	0	25,9	105	0	4,0	0	0,4	18	10	8	1,2
	итого		23,7	19,6	101	675	0,4	42,1	0	2,0	83	358,5	95,8	6,5
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	10,3	1,8	63,6	311,8	0,16	0	0	1,3	34,5	159	21	3,1
СРБ-1996 Р-№135 (М)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,1	4,2	19,7	141	0,1	6,5	0	1,2	50	52,3	39,9	1,5
СРБ-2016 Р-№169 (К)	Котлеты картофельная	200	5,7	6,3	46,2	264	0,22	6,6	0	2,8	64	136	48	1,6
СРБ-1996 Р-№309 (М)	Рыба тушенная в томате с овощами	150	14,4	7,6	6,9	154	0,15	2,2	0,4	3,6	52,2	227	60,4	1,3
СРБ-2004 Р-№25	Салат степной	100	1,3	7	7,7	103	0,06	11,2	20	0,01	48	46	19	0,7
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
	итого		38,9	26,9	164,1	794,5	0,8	28,8	20,4	9,12	269,4	636,3	210,3	8,9

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№ 672 (м)	Вареники с творожным фаршем	200	14,7	12,0	40,0	327	0,05	0	18	0,5	50	90	20	0,5
таб	Фрукты свежие	185	1,2	0,2	13,1	106	0,06	2,4	0,01	0,03	89	57	21	0,1
	итого		15,9	12,2	53,1	433	0,1	2,4	18	0,5	139	147	41	0,6
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№463 (М)	Каша рассыпчатая гречневая	200	8,9	13,8	33,1	292	0,1	2,4	0,1	0,1	272,1	248,1	36	0,9
СРБ-2004 Р-№422 (Л)	Биточки мясные	100	16,0	14,7	9,2	233	0,07	0,2	20	0,1	44	150	29	1,2
СРБ-1996 Р-№594 (М)	Какао с молоком	200	5,5	5,9	26,0	169,5	0,05	1,43	5	0,17	137	45	7	0,43
№-74	Икра кабачковая (банка)	100	1,3	8,9	7,7	119	0,03	7,0	0	5,0	43	31	15	0,7
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
СРБ-2004 Р-№ 1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	17,8	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
	итого		39,4	60,6	128,6	1,200,5	0,3	39,6	29,5	3,3	323	406	109,9	4,6
	2 ужин 20 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		128	138,1	499,3	3,524	1,6	434,2	187,9	16,3	1,266	1,848	552,3	24,5

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А. А. Острянская

2023г/2024г



Неделя 1 День5 СРБ-1996г автор Ф.Л. Марчука , СРБ- 2004г автор В.Т.Лапшиной.СРБ-2011г автор М.П. Могильный

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№ 630 (М)	Чай с молоком	150/50	1,3	1,4	15,8	81	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
СРБ-2004 Р-№ 337	Яйцо вареное	50	4,8	4,1	0,3	57	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
СРБ-2004 Р-№ 8 (Л)	Закрытый бутерброд с сыром	30/20/10	7,1	14,6	15,0	219	0	0,3	0,06	0,04	220	118	11	0,2
	итого		13,2	20,1	31,1	357	0,02	0,9	0,06	0,04	286	168	23	1,0

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№296	Каша рассыпчатая пшеничная	200	9,6	5,9	51,5	297	0,15	0	0	0	35	135	40	3,0
СРБ-2004 Р-№413	Сосиска отварная	100	11,6	22,3	0	247	0,05	0	0	0	20	120	15	2,0
таб	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	85	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,4
СРБ-1996 Р-№ 588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	30,5	125	0,02	0,2	0	0	12	4	4	0,8
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
	итого		28,6	30,8	132,1	920	0,5	0,2	2,0	0,6	73	277	63	6,2
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	10,3	1,8	63,6	311,8	0,16	0	0	1,3	34,5	159	21	3,1
СРБ-1996 Р-№136 (м)	Суп картофельный с крупой говядиной	250	9,9	6,5	21,6	183	0,1	11	0	0	32,1	200	28	0,8
СРБ-2004 Р-№ 45 (л)	Салат из квашеной капусты	100	0,8	5	7,4	78	0,04	15,9	60	0,4	46	55	15	0,08
СРБ-1996 Р-№ 472 (М)	Картофельное пюре	200	4,0	6,1	32,0	199	0,2	7,4	6	0,14	54	112	40	1,4
СРБ-1996 Р-№ 83 (М)	Сельдь с гарниром (лук репчатый)	50/53	10,4	5,2	5,2	110	0,04	3,6	20	0,08	49	144	26	1,4
Таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20	84,4	0,01	1,0	0	0,1	14	14	8	0,6
	итого		35,4	24,6	129,8	966,2	0,5	51,9	20	3,7	197,3	624	128	8,5

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№ 695	Ватрушка с творогом	100	11,8	9,7	45,9	318	0,1	2,1	314	4,8	236	310	65,8	2,1
СРБ-2004 Р-№ 642	Кисель из яблок	200	0,1	0	27	109	0	1,8	0	0	10,7	6	2	0,2
	итого		11,9	9,7	72,9	427	0,1	3,9	314	4,8	246,7	316	67,8	2,3
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№439 (М)	Цыпленок бройлер отварной	100	20,9	13,6	0,6	209	0,04	0	20	0,3	39	143	20	1,8
СРБ-1996 Р-№ 243 (М)	Запеканка капустная	200	7,0	8,8	31,1	231	0,04	0	0,1	0	22	76,8	4,8	0,6
СРБ-1996 Р-№522 (М)	Гарнир из овощей (томаты соленые)	100	2,2	0	4,2	17	0,06	11,2	20	0,01	48	46	19	0,7
СРБ-1996 Р-№642	Какао с молоком	200	5,5	5,9	26,0	169,5	0,05	1,43	5	0,17	137	45	7	0,43
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
СРБ-2004 Р-№ 1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
	итого		41,9	45,7	108,9	1,082,0	0,3	12,6	45,1	0,5	266	375,8	64,8	4,6
	2 ужин 20 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		137	131	482,4	3,812,2	1,34	83,5	259,3	8,6	1,044	1,705	366,3	27,05

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острянская

« 28 » 2023г/2024г



Неделя 1 День6 СРБ-1996 г автор Ф.Л. Марчука , СРБ-2004 г автор В.Т .Лапшиной. СРБ-2016 автор Кучма В.Р.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№692 (М)	Кофейный напиток с молоком	200	2,2	2,5	22,8	115,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
таб	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	85	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,4
СРБ-2004 Р-№ 10 (Л)	Бутерброд горячий с сыром	30/20/5	6,6	9,1	13,6	163	0,08	0,2	22,5	0,08	148	134,8	12,8	1,4
	итого		10,3	13,6	51,7	363,5	0,11	0,6	24,5	0,7	188	202,8	16,8	1,8

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№162	Суп молочный с крупой манка	250	8,5	8,9	24	210	0,08	2,0	20	0,2	128	110	24	0,4
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
СРБ-2004 Р-№337	Яйцо отварное	50	4,8	4,1	0,3	57	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
таб	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	0,4	19,3	0	0	32	21,2	16,8	4,2
СРБ-2004 Р№-631	Компот из яблок	200	0,2	0	25,9	104	0	1,8	0	0	10,7	6	2	0,2
	итого		19,6	13,8	93,5	611,8	0,6	23,1	120	1,1	206,7	259,7	57,6	6,5
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	10,3	1,8	63,6	311,8	0,16	0	0	1,3	34,5	159	21	3,1
СРБ-1996 Р-№138 (М)	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,5	4,7	21,0	149	0,1	1,0	0	0,9	112	324	56	1,6
СРБ-1996 Р-№422 (М)	Котлета (говядина)	100	16,0	14,7	9,2	233	0,08	0	0	0,03	21	126	26	1,5
СРБ-2016 Р-№101 (К)	Картофель по деревенски	200	5,5	5,5	52	280	0,2	25	0	4,6	22	114	38	1,4
СРБ-1996 Р-№ 522	Гарнир из овощей (огурец соленый)	100	2,8	0	1,3	16	0,01	15	0	0	10	35	15	0,8
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20	84,4	0,01	1,0	0	0,1	14	14	8	0,6
	итого		41,2	26,7	167,1	1,074,2	0,6	41,2	0	5,9	211,5	762	160	9,2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№297 (м)	Запеканка из творога	200	19,5	23,9	25,7	369	0,1	0,7	40	1,7	180	280	40	1,0
СРБ-1996 Р-№588 (м)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	30,5	125	0,02	0,2	0	0	12	4	4	0,8
	итого		20,1	23,9	56,2	494	0,12	0,9	40	1,7	192	284	44	1,8
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№273 (М)	Макаронные изделия отварные	200	7,0	5,6	48,6	273	0,08	0	0	0	12	38	10	1,2
СРБ-1996 Р-№438 (М)	Голубцы мясом рисом	155	14,4	13,2	10,8	220	0,07	1,4	0	0,5	20	170	20	1,9
СРБ-1996 Р-№692 (М)	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,5	22,8	115,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
СРБ-2004 Р-№ 1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
	итого		31,5	38,6	131,8	995,5	0,3	18,6	41,3	3,8	131,6	361	67,6	5,1
	2 ужин 20 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	всего		128,7	116,7	499,9	3,599	1,6	72,1	398,0	15,5	1,474	2,369	468,9	25,9

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острянская

2023г/2024г



Неделя 1 День7 СРБ-1996 г автор Ф.Л.Марчука , СРБ-2004 г автор В.Т.Лапшиной

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№629 (М)	Чай с молоком	150/50	0,2	0	29,7	119	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
таб	Конфеты шоколадные	30	2,0	3,2	20,0	150	0,01	0	0	0,7	8	29	30	0,9
СРБ-2004 Р-№1 (Л)	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
	итого		4,6	19,9	64,5	490	0,01	2,2	40	0,7	30	49	41	2,0

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9 ³⁰													
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
СРБ-1996 Р-№285	Омлет с сыром	200	24,3	28,9	3,1	370	0,6	0,02	250	0,6	316	376	32	3,4
таб	Фрукты свежие	185	1,2	0,2	13,1	106	0,06	2,4	0,01	0,03	89	57	21	0,1
СРБ-1996 Р-№ 588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	30,5	125	0,02	0,2	0	0	12	4	4	0,8
№74	Икра кабачковая	100	1,3	8,9	7,7	119	0,03	7,0	0	5,0	43	31	15	0,7
	итого		32,7	38,6	81,5	886	0,8	9,6	250	6,3	474	513	81,8	5,7
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	10,3	1,8	63,6	311,8	0,16	0	0	1,3	34,5	159	21	3,1
СРБ-1996 Р-№110 (М)	Борщ со свежей капустой и картофелем говядиной	250	9,4	9,1	12,2	168	0,05	14,2	0	0,8	80	295	38	0,8
СРБ-1996 Р-№324	Котлета рыбная	100	20,7	11,7	15,7	250,8	0,09	0,4	10	2,7	64	172	32	1,2
СРБ-1996 Р-№ 472	Картофельное пюре	200	4,0	6,1	32,0	199	0,2	7,4	6	0,14	54	112	40	1,4
СРБ-1996 Р-№75 (М)	Икра свекольная	100	1,7	7,0	10,5	112	0,03	6,6	0	0,02	39	59	18	6,6
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	0,01	1,0	0	0,1	14	14	8	0,6
	итого		47,2	35,7	154	1,126,0	0,5	30,4	16	4,9	282,2	803	151	13,3

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№266	Запеканка со свежими плодами	100	3,2	2,7	20,5	119	0,11	0	18	4	31	89	13	1,3
СРБ-1996 Р-№644 (м)	Молоко	200	5,6	6,4	0,4	116	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
	итого		8,8	9,1	20,9	135	0,17	1,2	58	4	269	271	41	1,5
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№394 (М)	Жаркое по домашнему	200	13,9	12,3	24,4	264	0,3	11,5	0	0,7	40	235	55	3,5
СРБ-1996 Р-№522 (М)	Гарнир из овощей (огурец соленый)	100	2,8	0	1,3	16	0,01	15	0	0	10	35	15	0,8
СРБ-1996 Р-№642 (М)	Какао с молоком	200	5,5	5,9	26,02	169,5	0,05	1,43	5	0,17	137	45	7	0,43
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
СРБ-2004 Р-№ 1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	17,76	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
	итого		29,8	35,5	104,3	836,5	0,56	21,9	45	2,07	216	407	96	5,63
	2 ужин 20 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№ 645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		129,1	138,9	432,8	3,533,5	2,07	89,6	353,3	24,2	1,343	2,074	496,7	31,5