

Утверждаю:

Директор ГБОУ РО

« Николаевская специальная школа-интернат»

А. А. Острянская

2023 г./2024 г



Перспективное меню 14 дней 2023 г/2024г

зима-весна

7-11 лет

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острянская

«» 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-2004 Р-№ 1	Бутерброд с маслом	30/20	2,4	16,7	17,8	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
СРБ-1996 Р-№692	Кофейный напиток с молоком	200	2,2	2,5	22,8	115,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
	итого		4,6	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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6									
	2 завтрак 9 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№ 470 (М)	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 (говядина)	100	4,8	4,1	0,3	57	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
№-200	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
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		15,6	16,5	72,1	488,9	0,3	23,4	105	0,8	183	220	49,8	3,4
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично-ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	0,07	0	0	0,5	13,8	63,6	15	1,9
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	100	9,5	4,8	4,6	100	0,1	1,1	0,2	2,6	42,2	200	50,4	1,0
СРБ-2004 №-45	Салат из квашеной капусты	100	0,8	5	7,4	78	0,02	13,5	0	2,1	51	30	16	1,2
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	100	2,7	2,8	26,0	140	0,1	12,5	0	2,3	11	57	19	0,7
	итого		28,6	23,4	105,3	746,4	0,4	36,4	135	7,9	150	467,6	135,2	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-2004 №-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
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		11,5	13,2	40,9	329	0,11	2,0	122	0,3	180,7	217,8	19,8	2,6
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№264 (М)	Запеканка манная изюмом сметаной	150	4,3	9,7	30,0	224	0,02	0,1	0,02	0,01	14,2	23,5	4,3	1,1
Таб № 2	Фрукты свежие Печенье	185 20	0,8 2,0	0,2 3,2	8,5 20	74,8 116,8	0,4 0,01	19,3 0	0 2	0 0,6	32 6	21,2 18	16,8 4	4,2 0,4
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
таб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
	итого		9,2	13,3	98,9	588	0,3	28,4	105	1,07	210	257	66,6	4,2
	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		75,5	85,7	365,7	2,547,6	1,15	59,5	286	16,9	991,2	1,478	392,8	22,02

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острянская

« 2023г/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													
СРБ-1996 Р-№629 (М)	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	16,1	59,1	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	0,4
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		3.94	18.7	49.2	365.1	0,01	2,2	42	0,6	28	38	15	1,5

№ 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
	2 завтрак 9 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№443 (М)	Рагу с цыпленком бройлером	200	21,0	14,8	22,3	306	0,1	10,1	23	0,1	35	184	46	1,8
таб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
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
Р-№ 74	Икра кабачковая (банка)	100	1,3	8,9	7,7	119	0,02	7,0	0	3,1	41	37	15	0,7
	итого		26,2	26,4	62,7	587,9	0,15	25,5	23	0,3	83	282	63,8	2,8
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	0,07	0	0	0,5	13,8	63,6	15	1,9
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	150	15,6	6,1	37,9	269	0,5	0	0	1,0	94	214	84	6,6
СРБ-2004 №-17	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 №-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		40,8	30,6	105,1	857	0,8	20,7	30	2,7	236,4	704,8	177	15,3

№ 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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
	Полдник 17 ⁰⁰													
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
СРБ-1996 Р-№264 (м)	Запеканка рисовая	150	3,0	9,6	27,8	210	0,05	0	26	0,04	36	107	34	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
	итого		9,4	16,2	36,7	400,8	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	150	7,2	4,2	38,6	221	0,15	0	0	0	35	135	40	3,0
СРБ-2004 Р-№413	Сосиска отварная	90	10,4	20	0	222	0,05	0	0	0	20	120	15	2,0
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	50	3,8	0,4	24,8	119	0,05	0	0	0,5	10	33	7	0,5
	итого		21,37	24,6	89,3	667	0,2	25,5	23	0,6	89	302	68	3,1
	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		85,6	196,7	357,2	2967,4	1,74	81,7	130	4,55	964,5	1,732	485,3	25,6

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острянская

« 2023 г/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		B1	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	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		8,6	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	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
	2 завтрак 9 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№165 (М)	Суп молочный с клецками	200	7,1	10,7	26,1	229	0,1	2,4	0,1	0,1	272	248	36	0,9
СРБ-1996 Р-№ 588 (М)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	15,3	62	0,01	0,1	0	0	6	2	2	0,4
СРБ-264 № -264	Запеканка манная изюмом	150	4,3	9,7	30,0	224,0	0,05	0	26	0,04	36	107	34	1,0
	итого		15,2	23,8	86,0	649,6	0,1	2,5	2,1	0,9	296	269	44,8	2,3
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	0,07	0	0	0,5	13,8	63,6	15	1,9
СРБ-1996 Р-№120 (М)	Щи из свежей капусты картофелем	250	1,7	4,4	9,5	85	0,5	29	0	0,04	99	289	37	0,9
СРБ-1996 Р-№273 (М)	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,1	37,0	206	0,06	0	0	0	10	35	8	1,0
СРБ-1996 Р-№444 (М)	Цыпленок бройлер тушеный в соусе	100	12,1	10,3	4,6	159	0,05	5,0	20	0	30,5	149	27,5	1,0
СРБ-1996 №-522	Гарнир из овощей (томаты соленый)	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	20,0	84,4	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
	итого		26,4	19,5	100,7	675,4	0,7	43	20	0,8	176,9	619,9	112,5	6,0

№ 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
	Полдник 17 ⁰⁰													
СРБ-2004 №-642	Кисель из яблок	200	0,1	0	27	109	0	1,8	0	0	10,7	6	2	0,2
СРБ-1996 Р-№ 294 (м)	Сырники из творога	200	21,4	21,7	9,3	398	0,5	0,7	17	17	200	300	10	0,9
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		22,3	21,9	44,8	582	0,9	21,8	17	17	242,7	327,2	28,8	5,3
	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 №-215	Рагу из овощей	100	1,3	3,3	9,8	74	0,06	34,0	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 (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	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,8	166	0,07	0	0	0,7	14	45,5	9,8	0,7
	итого		26,9	13,1	84,6	555	0,4	39,8	10	5,2	234	370	94	4,1
	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		102	87,3	658,7	2696,6	2,30	103,5	539,4	47,6	1,168	2,204	357,2	29,6

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	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-№ 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	2,0	3,2	20,0	87,2	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		4,5	19,9	51,56	363,2	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№ 470 (м)	Картофель отварной	200	3,8	6,3	35,9	215	0,2	22	0	0,2	20	85	35	1,8
таб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
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
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
	итого		19,9	19,3	76,1	556,4	0,4	42,1	0	1,5	73	326	88,8	6,0
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	0,07	0	0	0,5	13,8	63,6	15	1,9
СРБ-1996 Р-№135 (М)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,1	4,2	19,7	141	0,1	6,5	0	1,21	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 тушеная в томате с овощами	100	9,5	4,8	7,6	111,6	0,1	1,1	0,2	2,6	42,2	200	50,4	1,0
СРБ-2004 №-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		24,9	20,3	103,4	700	0,6	30,5	20,4	8,1	242	538,9	190,4	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-№ 672 (м)	Вареники с творожным фаршем	200	1,5	0,3	13,8	70,3	0,1	70,3	0	0,4	64,7	31,4	20,3	0,2
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		2,3	0,5	22,3	145,1	0,5	89,6	0	0,4	96,7	52,6	37,1	4,4
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№463 (М)	Каша рассыпчатая гречневые	150	5,4	5,0	21,6	158	0,06	1,8	40	0	242	18	30	0,2
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
Р-№74	Икра кабачковая (банка)	100	1,3	8,9	7,7	119	0,02	7,0	0	3,1	41	37	15	0,7
таб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	0,05	0	0	0,5	10	33	7	0,5
	итого		32,0	34,9	89,3	798,5	0,2	8,4	65	0,8	456	270	87	2,9
	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		89,6	95	351,1	2,756	1,3	434,6	187,9	15,1	1,206	1,752	530,3	30,6

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А. А. Сстрянская

«19» 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		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
															8
1	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	6,93	13,67	14,68	218,4	0	0,3	0,06	0,04	222	118	11	0,2	
	итого		13,0	19,2	30,8	356,4	0,05	0,9	100	0,24	310	245	28	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													
СРБ-1996 Р-№ 296 (м)	Каша рассыпчатая пшеничная	150	7,2	4,2	38,6	221	0,15	0	0	0	35	135	40	3,0
СРБ-2004 Р-№413	Сосиска отварная	90	10,4	20,0	0	222	0,05	0	0	0	20	120	15	2,0
СРБ-1996 Р-№588 (м)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	15,3	62	0,01	0,1	0	0	6	2	2	0,4
таб	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	85	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,4
таб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
	итого		20,9	26,4	79,1	637,4	0,2	0,2	2	0,6	73	277	63	6,2
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	0,07	0	0	0,5	13,8	63,6	15	1,9
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 №-45	Салат из квашенной капусты	100	0,8	5	7,4	78	0,04	15,9	60	0,4	46	55	15	0,8
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	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	20,0	84,4	0,01	1,0	0	0,1	14	14	8	0,6
	итого		30,3	23,5	111,6	778	0,4	51,9	20	2,9	176,6	528,6	122	7,3

№ 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-2004 №-642	Кисель из яблок	200	0,1	0	27	109	0	1,8	0	0	10,7	6	2	0,2
СРБ-1996 Р-№ 695 (м)	Ватрушка с творогом	100	11,8	9,7	45,9	318	0,1	2,1	314	4,8	236	310	65,8	2,1
	итого		11,9	9,7	73	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	90	18,7	12,2	0,6	187	0,04	0	20	0,3	39	143	20	1,8
СРБ-1996 Р-№ 243 (М)	Запеканка капустная	150	5,3	7,0	23,6	179	0,04	0	0,1	0	22	76,8	4,8	0,6
СРБ-1996 №-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
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
таб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
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	42	79,9	817	0,2	12,3	65,1	0,7	236	335,8	58,6	4,0
	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		117,2	120,9	382	3,075	1,24	82,9	339,3	9,04	1,286	1,931	376,3	27,2

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А. А. Острянская

2023г/2024г



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

№ 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
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		10,5	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)	200	6,8	7,4	19,7	173	0,08	2,0	20	0,2	128	110	24	0,4
таб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
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
СРБ-2004 Р-№337	Яйцо вареное	50	4,8	4,1	0,3	57	0,03	0	100	0,18	22	77	5	1,0
СРБ-2004 №-631	Компот из яблок	200	0,2	0	25,9	104	0	1,8	0	0	10,7	6	2	0,2
	итого		14,2	11,9	64,3	457,2	0,5	23,1	120	0,6	196,7	227,2	50,6	6,0
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	0,07	0	0	0,5	13,8	63,6	15	1,9
СРБ-1996 Р-№138 (М)	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	4,7	21	149	0,1	0,9	0	0,9	112	314	56	1,8
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	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
	итого		34,7	25,6	111,3	817	0,5	45	0	6,83	209	705	168	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-№297 (м)	Запеканка из творога	150	14,0	18,0	17,5	288	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		14,6	18,0	48,0	413	0,1	0,9	40	1,7	192	284	44	1,8
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№273 (М)	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,1	37,0	206	0,06	0	0	0	10	35	8	1,0
СРБ-1996 №-438	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	50	3,8	0,4	24,8	119	0,05	0	0	0,5	10	33	7	0,5
	итого		33,7	29,9	87,9	748,5	0,2	18,6	1,3	3,3	119,6	337,6	57,8	4,4
	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						1,4	70,1	397,7	14,9	1,482	2,351	571,7	25,7

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	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
таб	Конфеты шоколадные	30	2,0	3,2	30,5	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		5,7	21,3	61,0	452,0	0,03	0,6	40	0,7	80	91	47	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													
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	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,7	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
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
№ 74	Икра кабачковая (банка)	100	1,3	8,9	7,7	119	0,02	7,0	0	3,1	41	37	15	0,7
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	15,3	62	0,01	0,1	0	0	6	2	2	0,4
	итого		28,2	38,2	44,5	673,5	1,06	26,5	250	3,9	402	451,2	70,6	9,3
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	0,07	0	0	0,5	13,8	63,6	15	1,9
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 (М)	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	84,4	0,01	1,0	0	0,1	14	14	8	0,6
	итого		39,9	34,6	95,8	938,5	0,4	32,6	16	4,6	268,8	711,6	151	13,1

№ 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	235	0,2	2,6	58	4	271	269	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	50	3,8	0,4	24,8	119	0,05	0	0	0,5	10	33	7	0,5
	итого		26	18,6	76,5	568	0,5	27,9	5	0,8	199	449	101,9	5,3
	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		118	138,6	330,7	3,112,8	2,07	89,6	353,3	24,2	1,343	2,074	496,7	31,5