

Утверждаю
Директор КГУ «Областная специальная
коррекционная школа-сад для детей
с задержкой психического развития»
Аймаганбетова Э. М.



ПРИМЕРНОЕ
10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для детей школьного возраста Областной
специальной коррекционной школы – сад
для детей с задержкой психического развития

1 День

Наименование блюд	Объем блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак					
Каша молочная "дружба"	200 гр	4,7	1,1	26,1	283,7
Яйцо вареное	0,5.	2,88	2,735	0,12	37,75
Сыр	12	2,76	3,48	0	43,2
Колбаса	25	4	5,75	0	67,75
Какао с молоком	200	4,712	5	21,967	152,78
Хлеб с маслом	10	1	7,25	0,14	66,2
11 час сок натуральный	200	0	0	20	60
Обед					
Суп гороховый на к/б	300	5,23	5,075	18,186	142,23
Картоф. мясная запеканка со сметан.соусом	200	18,143	17,4	37,45	386,15
Салат из свежих помидор	80	0,66	4,99	2,71	58,75
Кисель	200	0,02	0	31,805	123,9
Бананы	250	3,6	0	53,76	216
хлеб					
Полдник					
Булочка домашняя с курагой	80	8,556	12,217	52,854	330,11
Молоко	200	5,6	5	9,4	104
Конфеты шоколадные	25	0,275	1,925	20,2	95,5
Хлеб на весь день					
ржаной	150	7,25	1,26	60,35	288,9
пшеничный	200	13,77	1,29	95,45	459,9
ИТОГО:		83,156	69,397	450,492	2916,82

2 День

Наименование блюд	Объем блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак					
Каша молочная ячневая	200 гр	5,63	11,61	28,81	249,1
Яйцо вареное	0,5.	2,88	2,735	0,12	37,75
Колбаса	25	4	5,75	0	67,75
Сыр	12	2,76	3,48	0	43,2
Какао с молоком	200	4,712	5	21,967	152,78
Хлеб с маслом	10	1	7,25	0,14	66,2
11 час сок натуральный	200	0	0	20	60
Обед					
Домашняя лапша на кур/б	300	11,705	9,135	19,05	270,6
Плов из кур	250	15,808	20,739	39,65	400,6
Салат из капусты с зеленым горошком	80	0,81	4,99	3,3	62,25
Компот из сухофруктов	200	0,336	0	21,255	84,83
Яблоки	250	1,076	0	25,2	107,88
хлеб					
Полдник					
Творожная запеканка с яблоками и изюмом со сметанным соусом	150	24,354	22,495	40,785	490,73
Кисло-молочное	200	5,6	5	7,8	106
Печенье	25	2,36	2,49	17,1	102,9
Хлеб на весь день					
ржаной	150	7,25	1,26	60,35	288,9
пшеничный	200	13,77	1,29	95,45	459,9
ИТОГО:		101,291	99,744	400,977	3008,17

3 День

Наименование блюд	Объем блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак					
Каша молочная пшеничная	200 гр	6,82	12,02	34,9	282,8
Омлет с сыром	50.	16,3	29,7	2,6	342
Колбаса	25	4	5,75	0	67,75
Кофе с молоком	200	4,5	4,872	21,515	150,14
Хлеб с маслом	10	1	7,25	0,14	66,2
11 час сок натуральный					
	200	0	0	20	60
Обед					
Суп рисовый на к/б	300	6,836	9,095	13,6	171,6
Пельмени	250	20,65	11,585	43,89	366,2
Салат из огурцов и помидор	80	0,9	4,99	3,09	61,15
Кисель	200	0,02	0	31,805	123,9
Груши	250	0,69	0	21,74	91,52
хлеб					
Полдник					
Рыба жаренная с тушеными овощами	100/150	20,486	15,355	42,8	399,55
Чай с лимоном	200	0,1	0	16,175	68,68
Конфеты шоколадные	25	0,275	1,925	20,2	95,5
Хлеб на весь день					
ржаной	150	7,25	1,26	60,35	288,9
пшеничный	200	13,77	1,29	95,45	459,9
ИТОГО:		99,597	99,342	428,255	3028,04

4 День

Наименование блюд	Объем блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак					
Каша молочная пшеничная	200	6,74	11,65	32,75	269,46
Яйцо вареное	0,5	2,88	2,735	0,12	37,75
Сыр	12	2,76	3,48	0	43,2
Колбаса	25	4	5,75	0	67,75
Какао с молоком	200	4,712	5	21,967	152,78
Хлеб с маслом	10	1	7,25	0,14	66,2
11 час сок натуральный	200	0	0	20	60
Обед					
Борщ на кур/б со сметаной	300	5,965	6,93	23,305	187,35
Жаркое по- домашнему из кур	250	16,745	18,71	36,095	386,67
Салат морковный с чесноком	80	0,79	4,935	5,19	69,45
Компот из сухофруктов	200	0,336	0	21,255	84,83
Хурма	250	10,4	0	22,36	96,3
хлеб					
Полдник					
Вареники с творогом, маслом	250	31,936	22,37	44,38	524
Молоко	200	5,6	5	9,4	104
Вафли	25	0,07	1,2	20,45	92,5
Хлеб на весь день					
ржаной	150	7,25	1,26	60,35	288,9
пшеничный	200	13,77	1,29	95,45	459,9
ИТОГО:		112,194	94,08	413,212	2947,84

5 День

Наименование блюд	Объем блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак					
Каша молочная гречневая	200 гр	6,92	12,02	34,28	280,7
Яйцо вареное	0,5.	2,88	2,735	0,12	37,75
Сыр	12	2,76	3,48	0	43,2
Колбаса	25	4	5,75	0	67,75
Кофе с молоком	200	4,5	4,872	21,515	150,14
Хлеб с маслом	10	1	7,25	0,14	66,2
11 час сок натуральный	200	0	0	20	60
Обед					
Суп свекольный на к/б со сметаной	300	5,705	6,93	25,015	193,45
Гуляш с макаронным гарниром	250	20,144	18,59	42,527	434,78
Салат из свежих огурцов	80	0,66	4,99	1,88	55,55
Кисель	200	0,02	0	31,805	123,9
Апельсины	250	1,9	0	20,47	91,73
Хлеб					
Полдник					
Рыбная запеканка с морковно-картофельным пюре	200	16,58	13,54	18,31	265,2
Чай с лимоном	200	0,1	0	16,175	68,68
Печенье	25	2,36	2,49	17,1	102,9
Хлеб на весь день					
ржаной	150	7,25	1,26	60,35	288,9
пшеничный	200	13,77	1,29	95,45	459,9
ИТОГО:		86,549	79,447	405,137	2722,98

6 День

Наименование блюд	Объем блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак					
Каша молочная рисовая	200 гр	7,45	11,63	32,55	272,1
Омлет с колбасой	50.	16,3	29,7	2,6	342
Сыр	12	2,76	3,48	0	43,2
Кофе с молоком	200	4,5	4,872	21,515	150,14
Хлеб с маслом	10	1	7,25	0,14	66,2
11 час сок натуральный	200	0	0	20	60
Обед					
Суп фасольевый на к/б со сметаной	300	8,925	7,42	28,035	233,05
Котлета с картофельным пюре	100/150	20,205	23,14	44,81	478,49
Салат из отварной свеклы с чесноком	80	0,46	4,995	4	63,15
Кисель	200	0,02	0	31,805	123,9
Груши	250	0,69	0	21,74	91,52
хлеб					
Полдник					
Пирожки с капустой	80	7,946	12,967	42,289	310,81
Какао с молоком	200	4,712	5	21,967	152,78
Конфеты шоколадные	25	0,275	1,925	20,2	95,5
Хлеб на весь день					
ржаной	150	7,25	1,26	60,35	288,9
пшеничный	200	13,77	1,29	95,45	459,9
ИТОГО:		93,503	111,449	447,451	3188,44

7 День

Наименование блюд	Объем блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак					
Каша молочная овсяная	200 гр	7,6	13,19	30,3	277,1
Яйцо вареное	0,5.	2,88	2,735	0,12	37,75
Сыр	12	2,76	3,48	0	43,2
Колбаса	25	4	5,75	0	67,75
Кофе с молоком	200	4,5	4,872	21,515	150,14
Хлеб с маслом	10	1	7,25	0,14	66,2
11 час сок натуральный	200	0	0	20	60
Обед					
Рассольник на к/б со сметаной	300	5,36	6,605	28,51	203,9
Манты	250	20,65	11,585	43,89	366,2
Салат из капусты со свежими огурц.	80	0,81	4,99	3,3	62,25
Компот из сухофруктов	200	0,336	0	21,255	84,83
Яблоки	250	1,076	0	25,2	107,88
Хлеб					
Полдник					
Творожно-рисовая запеканка с яблоками и изюмом со сметанным соусом	200	25,93	26,974	33,275	490,68
Кефир	200	6	5	7,2	124
Печенье	25	2,36	2,49	17,1	102,9
Хлеб на весь день ржаной	150	7,25	1,26	60,35	288,9
пшеничный	200	13,77	1,29	95,45	459,9
ИТОГО:		102,282	91,721	407,605	2925,83

8 День

Наименование блюд	Объем блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак					
Каша молочная кукурузная	200 гр	7,45	11,63	32,55	272,1
Яйцо вареное	0,5.	2,88	2,735	0,12	37,75
Сыр	12	2,76	3,48	0	43,2
Колбаса	25	4	5,75	0	67,75
Какао с молоком	200	4,712	5	21,967	152,78
Хлеб с маслом	10	1	7,25	0,14	66,2
11 час сок натуральный					
	200	0	0	20	60
Обед					
Суп с клецками на к/б	300	11,705	9,135	19,05	270,6
Ленивые голубцы	250	16,4	16,13	31,98	306,88
Салат из свежих помидор	80	0,66	4,99	2,71	58,75
Кисель	200	0,336	0	21,255	84,83
Хурма	250	10,4	0	22,36	96,3
Хлеб					
Полдник					
Рыбная котлета с картофельным пюре с соленым огурцом	100/150	21,82	20,63	45,08	439,98
Чай с лимоном	200	0,1	0	16,175	68,68
Конфеты карамель	25	0	0,025	23,25	89,5
Хлеб на весь день					
ржаной	150	7,25	1,26	60,35	288,9
пшеничный	200	13,77	1,29	95,45	459,9
ИТОГО:		101,243	83,555	412,437	2796,35

9 День

Наименование блюд	Объем блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак					
Каша молочная манная	200 гр	6,68	11,52	32,86	269,2
Омлет с сыром	50.	16,3	29,7	2,6	342
Колбаса	25	4	5,75	0	67,75
Кофе с молоком	200	4,5	4,872	21,515	150,14
Хлеб с маслом	10	1	7,25	0,14	66,2
11 час сок натуральный	200	0	0	20	60
Обед					
Суп гречневый на к/б	300	5,635	5,76	26,415	182,7
Тефтели с гарниром тушеной капусты	100/150	18,85	18,965	34,38	390,97
Салат "Зимний" с зеленым горошком	80	0,69	4,995	7,72	79,26
Компот из сухофруктов	200	0,336	0	21,255	84,83
Бананы	250	3,9	0	58,24	234
хлеб					
Полдник					
Ватрушки с творогом	80	24,76	19,875	36,485	426,925
Кисло-молочное	200	5,6	5	7,8	106
Вафли	25	0,07	1,2	20,45	92,5
Хлеб на весь день					
ржаной	150	7,25	1,26	60,35	288,9
пшеничный	200	13,77	1,29	95,45	459,9
ИТОГО:		109,341	111,687	445,66	3233,525

10 День

Наименование блюд	Объем блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак					
Каша молочная овсяная	200 гр	7,6	13,19	30,3	277,1
Яйцо вареное	0,5.	2,88	2,735	0,12	37,75
Сыр	12	2,76	3,48	0	43,2
Колбаса	25	4	5,75	0	67,75
Какао с молоком	200	4,712	5	21,967	152,78
Хлеб с маслом	10	1	7,25	0,14	66,2
11 час сок натуральный					
	200	0	0	20	60
Обед					
Суп вермишелевый на к/б	300	7,47	5,865	34,13	221,6
Котлета с гречневым гарниром	80/150	20,312	12,25	32,756	332,86
Салат из свежих овощей	80	0,669	4,985	1,964	49,316
Компот из сухофруктов	200	0,336	0	21,255	84,83
Апельсин	250	1,9	0	20,47	91,73
Хлеб					
Полдник					
Рыба жареная с картофельным пюре с соленым огурцом	100/150	19,25	17,075	26,71	343,4
Чай с лимоном	200	0,1	0	16,175	68,68
Печенье	25	2,36	2,49	17,1	102,9
Хлеб на весь день					
ржаной	150	7,25	1,26	60,35	288,9
пшеничный	200	13,77	1,29	95,45	459,9
ИТОГО:		93,609	79,14	398,887	2705,696