

Утверждаю  Ф.А. Янышва
Директор ГБОУ Табынская коррекционная
школа- интернат для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья.

Меню приготавливаемых блюд
На «21» января 2026 г.

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
1 завтрак							
1	Каша манная молочная	180/200	2,32/3,09	3,96/4,07	28,97/36,98	161,00/197,00	№ 207
2	Какао с молоком	200/200	3,52/3,52	3,72/3,72	25,49/25,49	145,2/145,2	ТК
3	Хлеб ржаной	25/30	8,1/8,1	17,7/17,7	0,3/0,3	193/193	
4	Бутерброд с маслом и сыром	75/75	3,97/92/4,92	16,66/6,94/6,94	23,82/14,24/14,24	266,81/143,17/143,17	
Итого за завтрак		420/490	17,85/15	29,24/17,5	113,51/76,86	793,06/529,58	
2 ой завтрак							
1	Печенье	25/25	98,20/98,20	3,16/3,16	0,40/0,40	19,32/19,32	
2	сок	200/200	86,48/86,48	1,0/1,0	0,20/0,20	20,20/20,20	
3	Фрукты	240/240	3,51/3,51	0,98/0,98	54,60/54,60	243,82/243,82	
Обед							
1	Рассольник домашний	250/300	1,41/1,81	3,93/4,91	100,20/125,25	82,00/102,50	№ 58, с.б. 20
2	Салат пострый	100/110	0,38/0,50	2,69/2,81	2,13/2,84	35,50/47,34	№ 7, с.б. 20
3	Голубцы домашние	220/250	15,80/17,12	14,86/18,23	3,55/3,81	2212,68/220,20	№ 556, с.б. 201
4	Компот из сухофруктов	200/200	0,53/0,53	0,06/0,06	30,92/30,92	122,85/122,85	№ 310, с.б. 20
5	Хлеб пшеничный	50/100	3,16/6,32	0,40/0,80	19,32/38,64	98,20/192,40	
6	Хлеб ржаной	80/60	5,30/6,60	0,60/1,2/1,8	16,70/33,4	96,69/95,20	
Итого за обед		900/1100	27,78/34,54	27,93/32,78	73,61/98,51	679/863,56	
Полдник							
1	Кисель Витوشка	200/200	0/0	0/0	0/0	0/0	ТК
2	Ватрушка с творогом	70/80	1,60/2,24	4,20/5,88	17,13/23,98	110,18/154,25	№ 280
Итого за полдник		235/238	4,20/4,84	6,88/8,56	24,92/31,77	174,31/218,38	
Ужин							
1	Гуляш с отварной курицы	85/110	14,17/14,77	12,44/12,91	1,73/2,04	175,64/178,15	№ 132, с.б. 2018г.
2	Картофель отварной в молоке	200/230	2,35/2,35	4,60/4,60	12,33/12,33	100,10/100,10	№ 121, с.б. 20
3	Чай с сахаром и молоком	200/200	1,40/1,40	1,60/1,60	16,40/16,4	86,00/86,00	№ 302, с.б. 2
4	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50/50 25/30	98,20/192, 603,16	0,40/0,80 98,20/192,40	19,32/16,70/33,6/1038,64	98,20/96,69/193,20/289,90/192,40,	
2-ой ужин							
1	Кефир	200/200	5,80/5,80	5,00/5,00	8,00/8,00	106,00/106,00	№ 966 с.б. 2
Итого за ужин		1010/930	27,32/37,78	15,12/21,39	81,46/98,3	577,07/798,01	
Итого за день		2628/2638	83,92/99,19	83,99/84,98	345,22/363,36	2350,76/2351,1	

Медицинская сестра  Михайлова О.И.