

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

Меню приготавливаемых блюд
На «22» января 2026 г.

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
1 завтрак							
1	Каша рисовая молочная	180/200	2,32/3,09	3,96/4,07	28,97/36,98	161,00/197,00	№ 210 Сб.2010
2	Кофейный напиток	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	3,97/9,2/4,92	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	250/250	3,51/3,51	0,98/0,98	54,60/54,60	243,82/243,82	
Обед							
1	Щи со свежей капусты	250/300	1,41/1,81	3,93/4,91	100,20/125,25	82,00/102,50	№ 56,сб.2010
2	Салат луковый	100/100	0,38/0,50	2,69/2,84	2,13/2,84	35,50/47/34	№ 17,сб.2010
3	Азу	100/100	3,66/3,70	5,88/5,88	24,03/25,01	170,06/171,40	ТК
4	Рыбки отварные	150/230	5,45/8,72	4,23/7,22	33,34/53,41	176,26/318,37	№147
5	Хлеб пшеничный	50/100	3,16/6,32	0,40/0,80	19,32/38,64	98,20/192,40	
6	Хлеб ржаной	30/50	3,30/6,60	0,60/1,2/1,8	16,70/33,4	96,69/193,20	
7	Компот из сухофруктов	200/200	3,22/3,22	0,19/0,19	51,58/51,58	213,92/213,92	
Итого за обед		900/1100	27,78/34,54	27,93/32,78	73,61/98,51	679/863,56	
Полдник							
1	Кисель Витюшка	200/200	0/0	0/0	0/0	0/0	ТК
2	Запеканка из творога	120/140	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	
2	Каша гречневая	200/230	13,95/14,02	18,26/18,54	14,00/14,50	280,24/191/24	ТК
3	Рыба отварная с соусом польским	100/130	16,49/20,03	13,89/15,25	15,23/16,49	258,65/264,76	
4	Чай с сахаром и молоком	200/200	1,40/1,40	1,60/1,60	16,40/16,4	86,00/86,00	№ 302,сб.2010
5	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50/50 25/30	98,20/192, 603,16	0,40/0,80 98,20/192,40	19,32/16,70/33,0,1038,64	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 сб.2001
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.