

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

Меню приготавливаемых блюд  
На «10» июля 2026 г.

| №<br>п/п            | Наименование блюда                                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |             |               | Энерг.<br>ценность | №<br>рецепт |
|---------------------|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|---------------|--------------------|-------------|
|                     |                                                     |              | белки            | жиры        | углеводы      |                    |             |
| 1 завтрак           |                                                     |              |                  |             |               |                    |             |
| 1                   | Каша ячневая молочная                               | 220          | 7,49             | 8,97        | 32,66         | 244,26             |             |
| 2                   | Бутерброд с маслом и сыром                          | 80           | 0,05             | 8,25        | 0,08          | 74,75              |             |
| 3                   | Какао с молоком                                     | 200          | 3,68             | 3,56        | 14,22         | 103,00             |             |
| 5                   |                                                     |              |                  |             |               |                    |             |
| 5                   |                                                     |              |                  | 4,37        | 0,22          | 59,49              |             |
| Итого за завтрак    |                                                     | 420/490      | 17,85/15         | 29,24/17,5  | 113,51/76,86  | 793,06/529,58      |             |
| 2 ой завтрак        |                                                     |              |                  |             |               |                    |             |
| 1                   | Апельсины                                           | 180          | 0,65             | 0,54        | 17,44         | 85,72              |             |
| 2                   | сок                                                 | 200          | 1,00             | 0,00        | 0,20          | 86,48              |             |
| 3                   | Сухари                                              | 25           | 1,28             | 3,36        | 13,70         | 88,14              |             |
| Итого за 2й завтрак |                                                     |              |                  |             |               |                    |             |
| 1                   | Салат из свеклы с изюмом                            | 100          | 1,09             | 3,52        | 6,68          | 65,29              |             |
| 2                   | Щи со свежей капусты и картофелем                   | 250          | 2,00             | 5,39        | 8,90          | 96,00              |             |
| 3                   | Жаркое по-домашнему                                 | 200          | 18,31            | 18,88       | 18,94         | 324,70             |             |
| 4                   |                                                     |              |                  |             |               |                    |             |
| 5                   | Кисель Витрошка                                     | 200          | 0,00             | 0,00        | 0,00          | 0,00               |             |
| 6                   | Хлеб пшеничный                                      | 50           | 3,95             | 0,50        | 24,15         | 122,75             |             |
| 7                   | Хлеб ржаной                                         | 40           | 2,64             | 0,48        | 13,36         | 77,35              |             |
| Итого за обед       |                                                     | 900/1100     | 27,78/34,54      | 27,93/32,78 | 73,61/98,51   | 679/863,56         |             |
| Полдник             |                                                     |              |                  |             |               |                    |             |
| 1                   | Запеканка из творога с морковью с молоком стуженным | 150          | 21,43            | 16,24       | 38,72         | 385,71             |             |
| 2                   | Компот из смеси сухофруктов                         | 200          | 0,53             | 0,06        | 21,14         | 85,68              |             |
|                     | Яблоки                                              | 180          | 0,65             | 0,54        | 17,44         | 85,72              |             |
| Итого за полдник    |                                                     | 2350/238     | 4,20/4,84        | 6,88/8,56   | 24,92/31,77   | 174,31/218,38      |             |
| 2                   | Рыба тушеная в томате с овощами                     | 150          | 17,27            | 4,79        | 4,68          | 132,08             |             |
| 3                   | Морковь, тушеная с рисом                            | 180          | 3,15             | 8,69        | 29,43         | 215,11             |             |
| 4                   | Чай с сахаром и лимоном                             | 200          | 0,19             | 0,04        | 9,12          | 36,01              |             |
| 5                   | Хлеб пшеничный                                      | 50           | 3,95             | 0,50        | 24,15         | 122,75             |             |
| 6                   | Хлеб ржаной                                         | 40           | 2,64             | 0,48        | 13,36         | 77,35              |             |
| 1                   | Йогурт                                              | 200          | 4,26             | 4,70        | 5,88          | 85,70              |             |
| Итого за ужин       |                                                     | 1010/930     | 40               | 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 | 345,22/363,56 | 2350,76/2351,1     |             |

Медицинская сестра  Михайлова О.Н.