**Подробный состав блюд**

**в меню школьников 1-5 классов**

**ГБОУ «Эгитуйская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Состав, в гр. | Выход  | Ккал. | Белки | Жиры | Углеводы |
| **1 день** |
| Каша манная | крупа манная - 35 молоко - 80 сахар – 10 масло сливочное – 10соль – 2вода – 150 | 150 | 118,98 | 4,68 | 4,58 | 14,78 |
| Чай с сахаром  | вода – 200чай – 1сахар - 15 | 200 | 56 | 0,4 | - | 14 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Сыр  |  | 30 | 105 | 6,9 | 9,0 | - |
| Сок фруктовый  |  | 200 | 90 | - | - | 22 |
| Печенье сахарное |  | 60 | 235 | 4,2 | 11,0 | 33,3 |
| Суп «Харчо» | мясо говядины – 50картофель – 200рис- 15лук – 10морковь – 10приправа – 2том.паста – 10масло растительное – 10соль – 2вода - 160 | 250 | 163,2 | 8,6 | 7,5 | 14,9 |
| Колбаса отварная |  | 50 | 95,0 | 4,0 | 8,5 | 0,5 |
| Лапша отварная с овощами | макаронные изделия – 40лук – 10морковь – 10масло растительное – 10соль – 2том.паста -5 | 150 | 211,5 | 5,5 | 5,0 | 34,9 |
| Компот из сухофруктов  | сухофрукты – 15сахар – 15вода - 200 | 200 | 222,8 | 0,36 | 0,36 | 56,8 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Чай с молоком  | вода – 150чай – 1молоко -50 | 200 | 112 | 3,1 | 3,3 | 10,7 |
| Пицца | мука в/с – 50вода – 30яйцо – 1/8масло растит – 10дрожжи – 1соль – 1том.паста -5морковь – 10сосиски – 10сыр – 10 | 70 | 186,2 | 7,7 | 7,0 | 23,1 |
|  Тефтели мясные | мясо говядины – 70рис – 10лук – 10яйцо – 1/7соль – 2 | 70 | 258,6 | 21,2 | 13,1 | 13,8 |
| Каша гречневая с овощами | крупа гречневая – 40лук – 10морковь – 10масло растительное – 10соль – 2 | 150 | 117,5 | 4,2 | 2,4 | 21,3 |
| Чай с сахаром  | вода – 200чай – 1сахар - 15 | 200 | 56 | 0,4 | - | 14 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Вафли |  | 60 | 324 | 4,98 | 19,98 | 31,56 |
| **2 день** |
| Каша кукурузная  | крупа кукурузная- 35 г.молоко – 80сахар – 15вода - 40 соль- 2масло сливочное -10 | 150 | 141 | 3,1 | 3,2 | 32,4 |
| Чай с сахаром  | вода – 200чай – 1сахар - 15 | 200 | 56 | 0,4 | - | 14 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Конфеты шоколадные |  | 40 | 164 | 0,54 | 0,52 | 28,8 |
| Сок фруктовый |  | 200 |  |  |  |  |
| Сухари |  | 50 | 220 | 4,25 | 5,5 | 33 |
| Борщ из свежей капусты  | капуста -80картофель- 200мясо говядины – 50лук – 10морковь – 10свекла - 30приправа – 2том.паста – 10масло растительное – 10соль – 2вода - 160 | 250 | 170,4 | 5,8 | 5,7 | 22 |
| Сардельки отварные |  | 50 | 51,6 | 10,6 | 0,75 | 1,2 |
| Гречка с овощами | крупа гречневая – 40лук – 10морковь – 10масло растительное – 10соль – 2 | 150 | 117,5 | 4,2 | 2,4 | 21,3 |
| Кисель ягодный | кисель – 20вода – 180сахар - 15 | 200 | 238 | - | - | 19,96 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Чай с молоком | вода – 150чай – 1молоко -50 | 200 | 112 | 3,1 | 3,3 | 10,7 |
| Пирог |  | 100 | 296,3 | 5 ,0 | 7 | 57 |
| Жаркое по домашнему | картофель- 250мясо говядины – 55лук – 10морковь – 10том.паста – 5мука – 10соль – 2 | 200 | 244,2 | 17,3 | 6 | 17,1 |
| Чай с сахаром  | вода – 200чай – 1сахар - 15 | 200 | 56 | 0,4 | - | 14 |
| Хлеб  |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Вафли |  | 60 | 324 | 4,98 | 19,98 | 31,56 |
| **3 день** |
| Каша пшенная  | крупа пшенная -.35молоко – 80сахар – 15масло сливочное – 10соль – 2вода - 40 | 150 | 234 | 7,83 | 8,33 | 30,95 |
|  Чай с сахаром | вода – 200чай – 1сахар - 15 | 200 | 56 | 0,4 | - | 14 |
| Хлеб  |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Печенье «Чокопай» |  | 30 | 143 | 1,5 | 6 | 21 |
| Сок фруктовый |  | 200 | 90 | - | - | 22 |
| Печенье |  | 50 | 235 | 4,2 | 11 | 33,3 |
| Рассольник  | мясо говядины – 50картофель- 200лук – 10крупа перловая - 15морковь – 10огурцы маринованные- 40приправа – 2том.паста – 10масло растительное – 10соль – 2вода – 160 | 250 | 127,1 | 2,4 | 5,6 | 15,8 |
| Сосиска отварная |  | 60 | 51,6 | 10,6 | 0,45 | 1,2 |
| Гречка с овощами  | крупа гречневая – 40лук – 10морковь – 10масло растительное – 10соль – 2 | 150 | 117.45 | 4,2 | 2,4 | 21,3 |
| Кисель ягодный | кисель – 20вода – 180сахар - 15 | 200 | 238 | - | - | 19,96 |
|  Хлеб |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Чай с молоком  | вода – 150чай – 1молоко -50 | 200 | 112 | 3,1 | 3,3 | 10,7 |
| Пирог с повидлом | мука-65сахар – 5масло сливочное – 5дрожжи – 1соль- 2повидло - 20 | 100 | 296,3 | 5 | 7 | 57 |
| Капуста тушенная с мясом | мясо – 55капуста- 300масло растительное- 10морковь – 10лук- 10соль-2 | 200 | 131,4 | 11,4 | 6,2 | 7,6 |
| Чай с сахаром | вода – 200чай – 1сахар - 15 | 200 | 56 | 0,4 | - | 14 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Сухари |  | 60 | 220 | 4,25 | 5,5 | 33 |
| **4 день** |
| Каша рисовая  | крупа рисовая - 35 молоко - 80 сахар – 10 масло сливочное – 10соль – 2вода – 150 | 150 | 212 | 5,1 | 8,4 | 33,3 |
| Чай с сахаром | вода – 200чай – 1сахар - 15 | 200 | 56 | - | - | 0.4 |
| Хлеб  |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Конфеты шоколадные |  | 40 | 164 | 0,4 | 0,52 | 28,8 |
| Чай с молоком | вода – 150чай – 1молоко -50 | 200 | 112 | 3,1 | 3,3 | 18,7 |
|  Зефир |  | 50 | 164 | 6 | 33 | 56 |
| Суп рыбный | рыба консервированная -50картофель- 200лук – 10крупа перловая - 15морковь – 10приправа – 2соль – 2вода – 160 | 250 | 158,9 | 6,3 | 2,4 | 14,6 |
| Котлеты рыбные  | рыба свежая – 80крупа манная – 10лук – 1-яйцо- 1/10соль- 2специи - 2 | 70 | 58,9 | 08.01.22 | 7,7 | 5,1 |
| Картофельное пюре | картофель – 250молоко – 50масло сливочное – 10соль- 2 | 150 | 159 | 3,15 | 5,1 | 26,3 |
| Компот из сухофруктов | сухофрукты – 15сахар – 15вода - 200 | 200 | 222,8 | 0,36 | 0,4 | 56,8 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
|  Чай с молоком | вода – 150чай – 1молоко -50 | 200 | 112 | 3,1 | 3,3 | 18,7 |
| Баранки  |  | 50 | 187,5 | 4,55 | 5 | 32,2 |
| Лапша с овощами | макаронные изделия – 50лук – 10морковь – 10масло растительное – 10соль – 2 | 200 | 268 | 6 | 9,8 | 32,8 |
|  Чай с сахаром | вода – 200чай – 1сахар - 15 | 200 | 56 | - | - | 0.4 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Печенье |  | 50 | 235 | 4,2 | 11 | 33,3 |
| **5 день** |
| Каша «Улыбка» | крупа гречневая -18крупа рисовая-18молоко – 80сахар – 10масло сливочное – 10соль -2 | 150 | 254,6 | 7,3 | 11,0 | 31,5 |
| Чай с сахаром | вода – 200чай – 1сахар - 15 | 200 | 56 | - | - | 0.4 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Конфеты шоколадные |  | 40 | 164 | 0,4 | 0,52 | 28,8 |
| Масло сливочное |  | 15 | 14,34 | 0,018 | 1,62 | 0,02 |
| Сок фруктовый |  | 200 | 90 | - | - | 22,0 |
| Пряник |  | 50 | 288 | 4,0 | 4,8 | 56,8 |
| Суп крестьянский | мясо говядины – 50картофель – 200крупа перловая – 10капуста – 50лук- 10морковь – 10масло растительное – 10приправа – 2соль -2 вода- 160 | 250 | 136,5 | 4,6 | 6,3 | 15,4 |
| Колбаса отварная |  | 50 | 139,5 | 13,9 | 8,6 | 1,3 |
| Рис с овощами | крупа рисовая – 40лук- 10морковь – 10масло растительное – 10соль -2 | 150 | 219 | 4,02 | 4,8 | 38,6 |
| Компот из сухофруктов | сухофрукты – 15сахар – 15вода - 200 | 200 | 222,8 | 0,36 | 0,4 | 56,8 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Чай с молоком | вода – 150чай – 1молоко -50 | 200 | 112 | 3,1 | 3,3 | 18,7 |
| Пирожки печенные с рисом и мясом | мука в/с – 70сахар – 5масло сливочное – 5вода – 30соль – 1дрожжи -1яйцо – 1/7масло растительное -10мясо говядины – 10крупа рисовая – 10лук - 10соль - 1 | 100 | 103,7 | 3,0 | 1,2 | 20,5 |
| Котлеты мясные | мясо говядины – 80крупа манная – 10лук – 10яйцо – 1/8соль- 2 | 70 | 222 | 11,5 | 0,77 | 11,9 |
| Лапша отварная с овощами | макаронные изделия – 40лук – 10морковь – 10масло растительное – 10соль – 2том.паста -5 | 150 | 211,5 | 5,5 | 5,0 | 34,9 |
| Чай с сахаром | вода – 200чай – 1сахар - 15 | 200 | 56 | - | - | 0.4 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Вафли  |  | 60 | 324 | 4,98 | 19,98 | 31,56 |
| **6 день** |
| Суп молочный | макаронные изделия – 30молоко – 150сахар – 10вода – 50масло сливочное – 10соль -2 | 200 | 147,6 | 6,05 | 5,6 | 18,25 |
| Чай с сахаром | вода – 200чай – 1сахар - 15 | 200 | 56 | - | - | 0.4 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Джем ягодный |  | 20 | 40,8 | - | - | 10,2 |
|  Чай с молоком | вода – 150чай – 1молоко -50 | 200 | 112 | 3,1 | 3,3 | 18,7 |
| Конфеты шоколадные |  | 40 | 164 | 0,4 | 0,52 | 28,8 |
| Суп гороховый | мясо говядины – 50картофель – 200горох – 50лук- 10морковь – 10масло растительное – 10приправа – 2соль -2 вода- 160 | 250 | 134,8 | 4,6 | 4,6 | 13,6 |
| Сосиска отварная |  | 50 | 51,6 | 10,6 | 0,45 | 1,2 |
| Каша гречневая с овощами | крупа гречневая – 40лук – 10морковь – 10масло растительное – 10соль – 2 | 150 | 117,5 | 4,2 | 2,4 | 21,3 |
| Кисель ягодный | кисель – 20вода – 180сахар - 15 | 200 | 238 | - | - | 19,96 |
|  Хлеб |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
|  Чай с молоком | вода – 150чай – 1молоко -50 | 200 | 112 | 3,1 | 3,3 | 18,7 |
| Яйцо варенное |  | 1 шт | 63 | 5,1 | 4,6 | 0,3 |
|  Хлеб |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Плов | мясо говядины - 55крупа рисовая-40лук – 10морковь – 10масло растительное – 10соль – 2том. паста - 10 | 200 | 296,7 | 21,4 | 8,1 | 34,7 |
| Чай с сахаром | вода – 200чай – 1сахар - 15 | 200 | 56 | - | - | 0.4 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Пряник |  | 70 | 288 | 4,0 | 4,8 | 56,8 |
| **7 день** |
| Каша «Дружба» | крупа пшенная -18 крупа рисовая -18сахар – 10масло сливочное – 10соль – 2вода - 150 | 150 | 216,75 | 10,44 | 11,11 | 41,3 |
| Чай с сахаром | вода – 200чай – 1сахар - 15 | 200 | 56 | - | - | 0.4 |
| Хлеб  |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Молоко сгущенное |  | 25 | 96,5 | 7,98 | 1,32 | 0,72 |
| Чай с молоком | вода – 150чай – 1молоко -50 | 200 | 112 | 3,1 | 3,3 | 18,7 |
| Зефир |  | 50 | 235 | 4,2 | 11,0 | 33,26 |
| Суп с лапшой | мясо говядины – 50картофель – 200макаронные изделия – 30лук- 10морковь – 10масло растительное – 10приправа – 2соль -2 вода- 160 | 250 | 139,16 | 3,5 | 4,6 | 20,7 |
| Сарделька отварная |  | 50 | 51,6 | 10,6 | 0,45 | 1,2 |
| Рис с овощами | крупа рисовая – 40лук- 10морковь – 10масло растительное – 10соль -2 | 150 | 219 | 4,02 | 4,8 | 38,6 |
| Кисель ягодный  | кисель – 20вода – 180сахар - 15 | 200 | 238 | - | - | 19,96 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Чай с молоком | вода – 150чай – 1молоко -50 | 200 | 112 | 3,1 | 3,3 | 18,7 |
| Яйцо вареное |  | 1 шт | 63 | 5,1 | 4,6 | 0,3 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Гуляш мясной | мясо говядины – 55лук- 10морковь – 10масло растительное – 10приправа – 2соль -2 вода- 50том.паста - 10 | 70 | 82,9 | 6,95 | 5,4 | 1,9 |
| Каша гречневая | крупа гречневая – 40соль -1 вода- 50 | 150 | 27,0  | 8,74 | 6,62 | 43,06 |
| Чай с сахаром | вода – 200чай – 1сахар - 15 | 200 | 56 | - | - | 0.4 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Печенье |  | 50 | 235 | 4,2 | 11,0 | 33,3 |
| **8 день** |
| Каша манная | крупа манная - 35 молоко - 80 сахар – 10 масло сливочное – 10соль – 2вода – 150 | 150 | 118,98 | 4,68 | 4,58 | 14,78 |
| Чай с сахаром  | вода – 200чай – 1сахар - 15 | 200 | 56 | 0,4 | - | 14 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Сыр  |  | 30 | 105 | 6,9 | 9,0 | - |
| Сок фруктовый  |  | 200 | 90 | - | - | 22 |
| Печенье сахарное |  | 60 | 235 | 4,2 | 11,0 | 33,3 |
| Суп с клецками | мясо говядины – 50картофель – 200лук – 10морковь – 10приправа – 2масло растительное – 10мука- 30яйцо – 1/5соль – 2вода - 160 | 250 | 163,2 | 8,6 | 7,5 | 14,9 |
| Колбаса отварная |  | 50 | 95,0 | 4,0 | 8,5 | 0,5 |
| Лапша отварная с овощами | макаронные изделия – 40лук – 10морковь – 10масло растительное – 10соль – 2том.паста -5 | 150 | 211,5 | 5,5 | 5,0 | 34,9 |
| Компот из сухофруктов  | сухофрукты – 15сахар – 15вода - 200 | 200 | 222,8 | 0,36 | 0,36 | 56,8 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Чай с молоком  | вода – 150чай – 1молоко -50 | 200 | 112 | 3,1 | 3,3 | 10,7 |
| Пицца | мука в/с – 50вода – 30яйцо – 1/8масло растит – 10дрожжи – 1соль – 1том.паста -5морковь – 10сосиски – 10сыр – 10 | 70 | 186,2 | 7,7 | 7,0 | 23,1 |
|  Тефтели мясные | мясо говядины – 70рис – 10лук – 10яйцо – 1/7соль – 2 | 70 | 258,6 | 21,2 | 13,1 | 13,8 |
| Каша гречневая с овощами | крупа гречневая – 40лук – 10морковь – 10масло растительное – 10соль – 2 | 150 | 117,5 | 4,2 | 2,4 | 21,3 |
| Чай с сахаром  | вода – 200чай – 1сахар - 15 | 200 | 56 | 0,4 | - | 14 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Вафли |  | 60 | 324 | 4,98 | 19,98 | 31,56 |
| **9 день** |
| Каша кукурузная  | крупа кукурузная- 35 молоко – 80сахар – 15вода - 40 соль- 2масло сливочное -10 | 150 | 141 | 3,1 | 3,2 | 32,4 |
| Чай с сахаром | вода – 200чай – 1сахар - 15 | 200 | 56 | 0,4 | - | 14 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Конфеты шоколадные |  | 40 | 164 | 0,54 | 0,52 | 28,8 |
| Сок фруктовый |  | 200 |  |  |  |  |
| Сухари |  | 50 | 220 | 4,25 | 5,5 | 33 |
| Борщ из свежей капусты  | капуста -80картофель- 200мясо говядины – 50лук – 10морковь – 10свекла - 30приправа – 2том.паста – 10масло растительное – 10соль – 2вода - 160 | 250 | 170,4 | 5,8 | 5,7 | 22 |
| Сардельки отварные |  | 50 | 51,6 | 10,6 | 0,75 | 1,2 |
| Гречка с овощами | крупа гречневая – 40лук – 10морковь – 10масло растительное – 10соль – 2 | 150 | 117,5 | 4,2 | 2,4 | 21,3 |
| Кисель ягодный | кисель – 20вода – 180сахар - 15 | 200 | 238 | - | - | 19,96 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Какао с молоком | вода – 180какао – 2молоко -50 | 200 | 205,16 | 5,8 | 5,8 | 34,4 |
| Пирог |  | 100 | 296,3 | 5 ,0 | 7 | 57 |
| Жаркое по домашнему | картофель- 250мясо говядины – 55лук – 10морковь – 10том.паста – 5мука – 10соль – 2 | 200 | 244,2 | 17,3 | 6 | 17,1 |
| Чай с сахаром  | вода – 200чай – 1сахар - 15 | 200 | 56 | 0,4 | - | 14 |
| Хлеб  |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Печенье  |  | 60 | 235 | 4,2 | 11,0 | 33,3 |
| Конфеты шоколадные |  | 40 | 164 | 0,4 | 0,52 | 28,8 |
| **10 день** |
| Каша пшенная  | крупа пшенная -.35молоко – 80сахар – 15масло сливочное – 10соль – 2вода - 40 | 150 | 234 | 7,83 | 8,33 | 30,95 |
|  Чай с сахаром | вода – 200чай – 1сахар - 15 | 200 | 56 | 0,4 | - | 14 |
| Хлеб  |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Печенье «Чокопай» |  | 30 | 143 | 1,5 | 6 | 21 |
| Сок фруктовый |  | 200 | 90 | - | - | 22 |
| Печенье |  | 50 | 235 | 4,2 | 11 | 33,3 |
| Рассольник  | мясо говядины – 50картофель- 200лук – 10крупа перловая - 15морковь – 10огурцы маринованные- 40приправа – 2том.паста – 10масло растительное – 10соль – 2вода – 160 | 250 | 127,1 | 2,4 | 5,6 | 15,8 |
| Сосиска отварная |  | 60 | 51,6 | 10,6 | 0,45 | 1,2 |
| Гречка с овощами  | крупа гречневая – 40лук – 10морковь – 10масло растительное – 10соль – 2 | 150 | 117.45 | 4,2 | 2,4 | 21,3 |
| Кисель ягодный | кисель – 20вода – 180сахар - 15 | 200 | 238 | - | - | 19,96 |
|  Хлеб |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Чай с молоком  | вода – 150чай – 1молоко -50 | 200 | 112 | 3,1 | 3,3 | 10,7 |
| Пирог с повидлом | мука-65сахар – 5масло сливочное – 5дрожжи – 1соль- 2повидло - 20 | 100 | 296,3 | 5 | 7 | 57 |
| Капуста тушенная с мясом | мясо – 55капуста- 300масло растительное- 10морковь – 10лук- 10соль-2 | 200 | 131,4 | 11,4 | 6,2 | 7,6 |
| Чай с сахаром | вода – 200чай – 1сахар - 15 | 200 | 56 | 0,4 | - | 14 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Сухари |  | 60 | 220 | 4,25 | 5,5 | 33 |
| Конфеты шоколадные |  | 40 | 164 | 0,4 | 0,52 | 28,8 |