

УТВЕРЖДАЮ:

Управляющий ГУО "Чечерский районный центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации" на зимне-весенний период

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 Чечерского районного
 центра
 коррекционно-развивающего
 обучения и
 реабилитации
 О.И. Бабкунова

Примерный рацион для обучающихся ГУО "Чечерский районный центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации" на зимне-весенний период

Наименование	Выход 3-6	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	2	3	4	5	6

1-й день

Завтрак

Колбаса отварная	50	4,9	10,52	0,72	119,7
Каша вязкая	130	2,37	2,82	16,99	105,25
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	12,99	49,27
Масло (порциями)	10	0,08	7,26	0,12	66,1
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,25	26,35	124
Витамин С	50				
Итого		11,46	20,87	57,17	464,32

Обед

Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	2,54	4,31	42,89
Суп картофельный с горохом	200	4,9	3,92	17,7	128,12
Котлеты рубленые из птицы	70	11,31	11,43	11,25	175,11
Рагу из овощей	150	3,29	12,35	17,99	198,87
Компот из сухофруктов	200	0,43	0	27,04	105,84
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,1	10,54	49,6
Хлеб ржаной	40	2,32	0,2	16,4	77,6
Итого		24,67	30,54	105,23	778,03

Полдник

Салат из моркови с яблоком (В1)	50	0,42	0,11	7,87	33,23
---------------------------------	----	------	------	------	-------

Запеканка из картофеля с овощами	150	3,81	4,37	23,93	148,56
Молоко кипяченое	200	5,95	5,28	9,98	109,72
Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90
Итого	10,98	10,56	61,38	381,51	1623,86
ИТОГО за день	47,11	61,97	223,78		

2-й день

Завтрак

Омлет натуральный	70	6,49	8,4	1,19	108,13
Кофейный напиток с молоком	200	2,82	2,5	19,7	108,85
Бутерброд с сыром	50	6,31	7,9	14,49	157,25
Витамин С	50				
Итого	15,62	18,8	35,38	374,23	

Обед

Салат из свеклы с яблоками с маслом растительным	50	0,51	4,1	4,35	56,02
Щи из белокочанной капусты с картофелем	200	1,53	3,37	7,74	69,56
Жаркое по-домашнему	200	16,74	7,45	19,48	210,53
Нектар	200	0,8	0,8	19,6	84
Хлеб ржаной	65	3,77	0,33	26,65	126,1
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,1	10,54	49,6
Итого	41,12	104,51	684,17	595,81	

Полдник

Оладьи из печени	60	10,16	9,26	3,69	141,68
Картофельное пюре	150	3,25	4,71	22,02	147,41
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Кондитерские изделия	50	0,4	0,06	39,9	163
Фрукты	150	0,48	0,48	14,7	67,5
Итого	19,89	20,91	88,51	631,59	
Итого за день	76,63	144,22	808,06	1601,63	

3-й день

Завтрак

Каша жидкая молочная	150	4,61	5,21	21,22	151,6
Бутерброд с маслом	40	2,19	4,04	13,23	99,75
Чай с молоком	200	3,44	3,02	18,66	111,67
Витамин С	50				
Итого		10,24	12,27	53,11	363,02

Обед

Салат "Здоровье"	50	0,81	5,05	3,55	62,46
Борщ с картофелем (вариант 2)	200	1,59	4,2	12,11	93,17
Рыба, тушеная в сметане	70	11,06	8,05	1,61	125,88
Пюре картофельное с морковью	150	2,75	3	18,55	111,87
Нектар	200	0,8	0,8	19,6	84
Хлеб ржаной	65	3,77	0,33	26,65	126,1
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,25	26,35	124
Итого		24,83	21,68	108,42	727,48

Полдник

Залепанка из творога	150	25,6	19,23	23,21	371,88
Молоко кипяченое	200	5,95	5,28	9,98	109,72
Фрукты	150	0,48	0,48	14,7	67,5
Итого		32,03	24,99	47,89	549,1
Итого за день		67,1	58,94	209,42	1639,6

4-й день

Завтрак

Драники по домашнему	200	5,34	16,98	42,64	352,52
Какао с молоком	200	3,78	3,2	25,8	143
Бутерброд с сыром	50	6,31	7,9	14,49	157,25
С витамин	50				
Итого		15,43	28,08	82,93	652,77

Обед

Салат из белокачанной капусты (с репчатым луком)	50	1	3,17	5,52	55,87
--	----	---	------	------	-------

Суп картофельный (с фрикадельками)	200/20	6,38	2,46	11,55	95,64
Бестроганов из отварной говядины	100	15,62	6,21	2,59	131,21
Сложный гарнир(вариант-1)	150	3,91	4,31	15,79	119,43
Кисель из сока	200	0,28	0	30,04	118,17
Хлеб ржаной	65	3,77	0,33	26,65	126,1
Хлеб пшеничный	30	1,74	0,15	12,3	58,2
Итого		32,7	16,63	104,44	704,62
Полдник					
Манник	130	7,59	6,55	36,43	235,37
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90
Итого		13,99	13,75	64,23	437,37
Итого за день		62,12	58,46	251,6	1794,76

5-й день

Завтрак					
Каша жидкая молочная	200	6,96	6,39	32,3	215,37
Чай с молоком	200	3,44	3,02	18,66	111,67
Бутерброд с маслом	40	2,19	4,04	13,23	99,75
Витамин С	50				
Итого		13,33	14,31	59,79	421,89

Обед					
Салат из моркови с яблоком (В1)	50	0,42	0,11	7,87	33,23
Суп молочный с макаронными	200	6,19	5,63	19,74	154,13
Котлеты "Здоровье"	70	10,51	6,17	5,11	120,31
Капуста тушеная	150	3,7	5,2	16,29	126,06
Нектар	200	0,8	0,8	19,6	84
Хлеб ржаной	65	3,77	0,33	26,65	126,1
Итого		25,39	18,24	95,26	643,83

Полдник					
Сырники из творога с маслом	130/10	22,83	18,48	28,49	383,1
Компот из смеси сухофруктов	200	0,43	0	27,04	105,84

Фрукты	150	0,48	0,48	14,7	67,5
Итого		23,74	18,96	70,23	556,44
Итого за день		62,46	51,51	225,28	1622,16

6-й день

Завтрак					
Колбаса отварная	50	4,9	10,52	0,72	119,7
Макаронные изделия отварные	130	6,72	7,91	42,2	270,57
Кофейный напиток с молоком	200	2,82	2,5	19,7	108,85
Бутерброд с сыром	50	6,31	7,9	14,49	157,25
Итого		20,75	28,83	77,11	656,37

Обед

Салат "Агенчык"	50	0,92	3,56	3,36	48,81
Суп картофельный с бобовыми(вариант-1)	200	4,9	3,92	17,7	128,12
Биточки из птицы	70	11,27	10,6	7,38	150,55
Овощи в молочном соусе	150	3,8	3,31	14,57	103,7
Компот из сухофруктов	200	0,43	0	27,04	105,84
Хлеб ржаной	65	3,77	0,33	26,65	126,1
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,1	10,54	49,6
Витамин С	50				
Итого		26,71	21,82	107,24	712,72

Полдник

Запеканка из картофеля с овощами	150	3,81	4,37	23,93	148,56
Кондитерские изделия	40	0,32	0,048	31,92	130,4
Нектар	200	0,8	0,8	19,6	84
Фрукты	150	0,48	0,48	14,7	67,5
Итого		5,41	5,698	90,15	430,46
Итого за день		52,87	56,348	274,5	1799,55

7-й день

Завтрак					
Каша жидкая молочная	200	5,27	6,81	35,27	223,84
Чай с молоком	200	3,44	3,02	18,66	111,67

Бутерброд с маслом	2,19	4,04	13,23	99,75	157,25
Витамин С	50				
Итого	12,75	23,06	153,68	492,76	

Обед

Салат из белокачанной капусты с репчатым луком	50	1	3,17	5,52	55,87
Борщ с картофелем со сметаной	200/5	1,71	5	12,24	101,41
Мясо отварное	75	23,58	4,36	0,41	135,25
Капуста тушеная	150	3,7	5,2	16,29	126,06
Нектар	200	0,8	0,8	19,6	84
Хлеб ржаной	65	3,77	0,33	26,65	126,1
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,1	10,54	49,6
Итого	35,18	15,79	85,73	622,42	

Полдник

Драчёна с маслом сливочным	100/10	10,5	14,1	2,76	194,74
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Фрукты	150	0,48	0,48	14,7	67,5
Итого	16,58	20,98	25,66	374,24	
Итого за день	64,51	59,83	265,07	1489,42	

8-й день

Завтрак

Рыба жареная	75	6,5	6,5	7,84	118,65
Пюре картофельное	150	3,25	4,71	22,02	147,41
Бутерброд с сыром	40	4,68	7,02	11,58	130,48
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	12,99	49,27
Витамин С	50				
Итого	14,43	18,23	41,44	396,54	

Обед

Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,72	2,55	4,36	42,63
Суп крестьянский со сметаной	200/5	1,54	4,1	10,43	87,35

Коглеты рубленые из ЦБ	70	11,31	11,43	11,25	17,11
Рагу из овощей	150	3,29	12,35	17,99	198,87
Нектар	200	0,8	0,8	19,6	84
Хлеб ржаной	65	3,77	0,33	26,65	126,1
Итого		21,43	31,56	90,28	556,06

Полдник

Вареники ленивые с соусом молочным сладким	150/40	20,54	12,26	28,08	309,03
Молоко кипяченое	200	5,95	5,28	9,98	109,72
Фрукты	150	0,48	0,48	14,7	67,5
Итого		26,97	18,02	52,76	486,25
Итого за день		62,83	67,81	184,48	1438,85

9-й день

Завтрак

Каша молочная овсяная	200	9,04	9,86	35,05	265,69
Бутерброд с маслом	35	1,92	3,54	11,58	87,27
Какао с молоком	200	3,78	3,2	25,8	143
Витамин С	50				
Итого		14,74	16,6	72,43	495,96

Обед

Винегрет овощной	50	0,63	5,08	3,86	64,43
Рассольник ленинградский	200	1,59	4,2	12,11	93,17
Биточки из мяса говядины	70	10,08	5,33	2,51	138,44
Капуста тушеная	150	3,7	5,2	16,29	126,06
Кисель из сока	200	0,28	0	30,04	118,17
Хлеб ржаной	65	3,77	0,33	26,65	126,1
Итого		20,05	20,14	91,46	666,37

Полдник

Омлет натуральный	70	6,49	8,4	1,19	108,13
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,2	21,08	99,2
Фрукты	150	0,48	0,48	14,7	67,5
Итого		15,81	15,48	45,17	386,83

Итого за день	50,6	52,22	209,06	1549,16
---------------	------	-------	--------	---------

10-й день

Завтрак


Каша жидкая молочная	200	5,27	6,81	35,27	223,84
Бутерброд с сыром	40	4,68	7,02	11,58	130,48
Кофейный напиток с молоком	200	2,82	2,5	19,7	108,85
Витамин С	50				
Итого		12,77	16,33	66,55	463,17

Обед

Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	2,54	4,31	42,89
Суп картофельный с бобовыми(вариант-1)	200	4,9	3,92	17,7	128,12
Мясо тушенное	100	14,88	5,74	3,11	126,71
Макаронные изделия отварные	130	4,1	3,53	27,75	162,94
Компот из смеси сухофруктов	200	0,43	0	27,04	105,84
Хлеб ржаной	65	3,77	0,33	26,65	126,1
Хлеб пшеничный	30	1,74	0,15	12,3	58,2
Итого		30,62	16,21	118,86	750,8

Полдник

Сырники из творога с маслом сливочным	150/10	25,28	21,57	31,55	424,15
Нектар	200	0,8	0,8	19,6	84
Фрукты	150	0,48	0,48	14,7	67,5
Итого		26,56	22,85	65,85	575,65
Итого за день		69,95	55,39	251,26	1789,62

Нормы хлеба могут изменяться с учетом его фактического потребления.
Заведующий сектором по организации питания  О.В.Химичева

сер. № 06/8 от 24.11.2009г.