

Примерное 10-ти дневное меню  
в МКОУ «Верхнёвская ООШ» на 2023/2024 учебный год  
для детей 12 лет и старше ( ОВЗ)

**МЕНЮ****12 лет и старше ОВЗ****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	20,9	20,5	17,3	324,5
ФАРШ ГОВЯЖИЙ	125,4	105,4	18,6	15,9	0	206,8
КАРТОФЕЛЬ	152	106,6	2	0,4	15,8	73,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,4	0,2	0	1	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,2	0	36,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,1	0	0,5	2,4
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ЯБЛОКО		120	0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	136,3	120	0,5	0,5	11,8	56,4
			<b>25,8</b>	<b>21,5</b>	<b>69,6</b>	<b>562,2</b>
<b>Полдник</b>						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	21,8	86,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>44,1</b>	<b>211,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>28,1</b>	<b>24,4</b>	<b>113,7</b>	<b>773,5</b>

**МЕНЮ****12 лет и старше ОВЗ****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		100	0,7	10,1	2,3	102,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	114	91	0,7	0,1	2,3	12,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ		250	6,3	9,0	13,9	156,0
КАРТОФЕЛЬ	70	50,4	1	0,2	7,5	34,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	6	5	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,2	15,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,5	2,2	27,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3,2	3,3	0	40,1
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>12,8</b>	<b>19,7</b>	<b>65,8</b>	<b>482,6</b>
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		80	6,0	10,9	44,9	292,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	51,3	51,3	5,2	0,7	32,7	154,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,1
САХАР ПЕСОК	8,8	8,8	0	0	8	31,6
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,4	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,9	11,9	0,1	9,2	0,1	80,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,4	0,2	0,2	0	2,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,4	1,4	0,2	0	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	6,5
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,8	3,6	22,9	136,2
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	10,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3	4,3	54,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
			<b>9,8</b>	<b>14,5</b>	<b>67,8</b>	<b>429,1</b>

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	22,6	34,2	133,6	911,7
----------------	------	------	-------	-------

**МЕНЮ****12 лет и старше ОВЗ****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		5,4	9,0	8,6	136,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,4	0,3	18,5
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,2	12,6
КАРТОФЕЛЬ	43	30	0,6	0,1	4,5	20,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26,67	20	3,4	3,5	0	42,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,4	1,4	20,2	101,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	3,9	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,4	2,6	29,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	30		2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>12,0</b>	<b>10,9</b>	<b>55,2</b>	<b>363,4</b>
<b>Полдник</b>						
ВАФЛИ	30		0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
			<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>37,3</b>	<b>162,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>13,0</b>	<b>11,9</b>	<b>92,5</b>	<b>525,8</b>



## МЕНЮ

12 лет и старше ОВЗ

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		100	15,6	17,2	14,1	263,1
ФАРШ ГОВЯЖИЙ	88	74	13,1	11,1	0	145,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,3	0,5	8,5	42,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,2	0	5,6	26,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,6	0	48,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		200	4,2	7,3	23,7	171,9
КАРТОФЕЛЬ	200	144	2,8	0,6	21,4	99,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,5	2,2	27,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,2	0,1	45,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			13,7	53,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20,5	20,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>24,0</b>	<b>25,0</b>	<b>77,9</b>	<b>614,0</b>
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"		50	3,9	3,5	27,2	152,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,6	0,5	22,3	105,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,71	0,71	0,1	0	0,5	2,2
ДРОЖОЖИ	1,07	1,07	0,1	0	0	0,7
СОЛЬ	0,36	0,36	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,57	3,57	0	0	3,3	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,21	3,21	0	2,4	0	21,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,7	0,1	0,1	0	1,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	1,79	1,79	0	0	1,1	4,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,2	1,5	24,3	117,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	3,9	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,5	2,2	27,0
			<b>6,1</b>	<b>5,0</b>	<b>51,5</b>	<b>269,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>30,1</b>	<b>30,0</b>	<b>129,4</b>	<b>883,4</b>

**МЕНЮ****12 лет и старше ОВЗ****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		250	5,5	8,4	13,4	147,7
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,7	10,1
КАРТОФЕЛЬ	36	25	0,5	0,1	3,7	17,4
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	6,7	30,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26,67	20	3,4	3,5	0	42,8
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
БАНАН		220	3,3	1,1	46,2	211,2
БАНАН	314,6	220	3,3	1,1	46,2	211,2
			<b>13,2</b>	<b>10,0</b>	<b>100,1</b>	<b>540,2</b>
<b>Полдник</b>						
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	46,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	46,0
			<b>2,3</b>	<b>1,5</b>	<b>32,6</b>	<b>155,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>15,5</b>	<b>11,5</b>	<b>132,7</b>	<b>696,0</b>

**МЕНЮ****12 лет и старше ОВЗ****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		6,1	9,1	11,9	153,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,4	0,3	18,5
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,2	15,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,2	12,6
КАРТОФЕЛЬ	29	20	0,4	0,1	3	13,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,5	2,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26,67	20	3,4	3,5	0	42,8
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	20	15	0,2	0,1	1,4	6,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,4	1,4	20,2	101,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	3,9	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,4	2,6	29,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	40		2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>13,4</b>	<b>11,0</b>	<b>63,1</b>	<b>401,2</b>
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80		6,0	10,9	44,9	292,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	51,3	51,3	5,2	0,7	32,7	154,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,1
САХАР ПЕСОК	8,8	8,8	0	0	8	31,6
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,4	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,9	11,9	0,1	9,2	0,1	80,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,4	0,2	0,2	0	2,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,4	1,4	0,2	0	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	6,5
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
			<b>6,2</b>	<b>10,9</b>	<b>59,0</b>	<b>349,1</b>

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	19,6	21,9	122,1	750,3
----------------	------	------	-------	-------



## МЕНЮ

12 лет и старше ОВЗ

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		100	12,6	5,9	6,2	123,7
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	136	68	10,3	0,6	0	44,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	28	20	0,3	0	1,3	6,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,6	3,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,6	0,2	3,7	18,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	8,7	1	0,9	0,1	12,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ		200	3,7	14,4	25,9	240,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,2	0,1	53,8
КАРТОФЕЛЬ	200	144	2,8	0,6	21,4	99,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	26	20	0,3	0	1,3	6,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	38	32	0,4	0,1	2,4	11,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,5	0	64,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,3		14,3	58,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>20,8</b>	<b>20,8</b>	<b>72,8</b>	<b>547,3</b>
<b>Полдник</b>						
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		80	6,4	5,1	43,1	238,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	56,9	56,9	5,8	0,7	36,2	171,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,5	7,2
САХАР ПЕСОК	5,9	5,9	0	0	5,4	21,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,4	0	12,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	1,7	0,2	0,2	0	2,4
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,5	0	0,5	0	4,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,2	1,2	24,3	114,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	3,9	18,5

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,2	2,2	24,3
			<b>8,6</b>	<b>6,3</b>	<b>67,4</b>	<b>352,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>29,4</b>	<b>27,1</b>	<b>140,2</b>	<b>900,0</b>

**МЕНЮ****12 лет и старше ОВЗ****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250		21,3	27,9	36,1	463,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	13	13	0,1	10,1	0,1	87,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	133,33	100	17,3	17,3	0	214,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	13,3	0,2	0	1	5,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	16,7	13,3	0,2	0	0,8	4,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,3	3,3	0,2	0	0,5	3,1
КРУПА РИСОВАЯ	50,51	50	3,3	0,5	33,7	149,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				13,7	53,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	21	21	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	30		2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>25,5</b>	<b>28,4</b>	<b>76,2</b>	<b>642,9</b>
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	80		7,0	3,7	25,9	160,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	31,3	31,3	3,2	0,4	19,9	94,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,1	5,1
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,1	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,8	0	7,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,1	0,5	0,5	0	5,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,2	9,2	0,3	0,2	0,4	4,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	14,2	14,2	2,5	1,2	0,4	21,6
ДРОЖОЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	0,9
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,7	0,1	0,1	0	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,1
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
			<b>7,2</b>	<b>3,7</b>	<b>40,0</b>	<b>216,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>32,7</b>	<b>32,1</b>	<b>116,2</b>	<b>859,8</b>



## МЕНЮ

### 12 лет и старше ОВЗ

### ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		100	1,4	5,1	8,7	86,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	99	79	1,3	0,1	3,4	19,9
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	13	10	0,1	0	0,3	2,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,3	4,6	32,8	188,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,3	0,7	32,8	155,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		100	12,8	8,6	4,6	141,2
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	71	63	12,3	3,9	0	79,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	23	18	0,2	0	1,1	5,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,6	3,0
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,4
СЕЛЬДЕРЕИ	2	1	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,8	7,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,4	1,8	20,1	104,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	3,9	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,8	2,5	32,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>26,1</b>	<b>20,6</b>	<b>92,6</b>	<b>646,9</b>
<b>Полдник</b>						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9

	2,5	2,9	36,4	181,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	28,6	23,5	129,0	828,2



## МЕНЮ

12 лет и старше ОВЗ

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	6,6	5,6	28,6	186,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	55,56	55	6,6	1,7	28,6	152,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		100	15,6	17,2	14,1	263,1
ФАРШ ГОВЯЖИЙ	88	74	13,1	11,1	0	145,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,3	0,5	8,5	42,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,2	0	5,6	26,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,6	0	48,5
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>26,6</b>	<b>23,3</b>	<b>83,2</b>	<b>630,6</b>
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"		50	3,9	3,5	27,2	152,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,6	0,5	22,3	105,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,71	0,71	0,1	0	0,5	2,2
ДРОЖЖИ	1,07	1,07	0,1	0	0	0,7
СОЛЬ	0,36	0,36	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,57	3,57	0	0	3,3	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,21	3,21	0	2,4	0	21,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,7	0,1	0,1	0	1,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	1,79	1,79	0	0	1,1	4,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,2	1,2	24,3	114,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	3,9	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,2	2,2	24,3
			<b>6,1</b>	<b>4,7</b>	<b>51,5</b>	<b>266,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>32,7</b>	<b>28,0</b>	<b>134,7</b>	<b>897,3</b>