

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	
Завтрак						
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
			25,8	21,5	69,6	562,2
Полдник						
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
			2,3	2,9	44,1	211,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,1	24,4	113,7	773,5

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	
Завтрак						
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
			12,8	19,7	65,8	482,6
Полдник						
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
			9,8	14,5	67,8	429,1

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



Утверждаю:

Директор

Бурнашова М.А.

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	
Завтрак						
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
			12,0	10,9	55,2	363,4
Полдник						
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
			1,0	1,0	37,3	162,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			13,0	11,9	92,5	525,8



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	
Завтрак						
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
			24,0	25,0	77,9	614,0
Полдник						
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
			6,1	5,0	51,5	269,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,1	30,0	129,4	883,4

**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	
Завтрак						
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
			13,2	10,0	100,1	540,2
Полдник						
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
			2,3	1,5	32,6	155,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15,5	11,5	132,7	696,0

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	
Завтрак						
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
			13,4	11,0	63,1	401,2
Полдник						
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
			6,2	10,9	59,0	349,1

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	
Завтрак						
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
			20,8	20,8	72,8	547,3
Полдник						
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
			8,6	6,3	67,4	352,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,4	27,1	140,2	900,0

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	
Завтрак						
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
			25,5	28,4	76,2	642,9
Полдник						
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
			7,2	3,7	40,0	216,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,7	32,1	116,2	859,8



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	
Завтрак						
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
			26,1	20,6	92,6	646,9
Полдник						
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	
Завтрак						
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
			26,6	23,3	83,2	630,6
Полдник						
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
			6,1	4,7	51,5	266,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,7	28,0	134,7	897,3