

УТВЕРЖДАЮ:

Директор М.Л. Нечаева



**МЕНЮ**  
для обучающихся с ОВЗ на 2023-2024 год  
с 12 лет

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Калл	Вит С	№ рец
<b><u>Первый день</u></b>							
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша рисовая молочная	200/10	4,4	11,3	22,7	176,3		464
Плюшка московская	100	7,5	8,8	56,3	334,4		689
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190		642
Хлеб пшеничный	70	4,6	0,6	34,8	158,2		
<b><u>Обед</u></b>							
Щи из св капусты с тушенкой	12/250	4,4	6,5	10,0	116,6		120
Картофель тушеный с мясом	300	26,6	14,8	32,3	370	-	394
Кисель из ягод	200	-	-	42,1	163	3,0	590
Фрукты (бананы)	150	0,6	-	14,8	57	15,8	
Хлеб ржаной	35	1,9	0,35	11,2	66,5		
		<b>52,6</b>	<b>47,1</b>	<b>239,4</b>	<b>1552,9</b>	<b>18,8</b>	
<b><u>Второй день</u></b>							
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша ячневая молочная	200/10	4,1	8,5	26,7	171,3		464
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190		642
Хлеб пшеничный	70	4,6	0,6	34,8	158,2		
Масло сливочное	15	0,19	10,9	0,1	99,1		
Сыр	30	8,1	8,4	-	108		
<b><u>Обед</u></b>							
Салат из св. (кваш)капусты	100	2,0	9,0	8,5	122		49
Суп картофельный с крупой	250	5,5	3,7	20,5	138,9		131
Рыба тушеная	100	19,6	14,0	4,3	222,3		309
Пюре картофельное	200	4,3	9,1	29,2	218		472
Чай	200	0,2	-	15,0	58,0		628
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	17,4	79,1		
Хлеб ржаной	35	1,9	0,35	11,2	66,5		
		<b>57,7</b>	<b>69,9</b>	<b>200,2</b>	<b>1631,4</b>		
<b><u>Третий день</u></b>							
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша геркулесовая молочная	200/10	3,5	10,1	15,6	138,7		464
Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	132,3		637
Йогурт	100	2,8	3,2	4,2	59		
Хлеб пшеничный	70	4,3	0,6	34,8	158,2		
Масло сливочное	15	0,19	10,9	0,1	99,1		
<b><u>Обед</u></b>							
Суп картофельный с горохом, мясом	13/250	8,4	7,8	2,3	188,7		138

Котлеты из говядины	100	15,9	14,4	16,0	258,7		416
Макароны отварные	200	4,2	9,0	29,2	218		469
Сок фруктовый	200	0,7	-	12,8	55,0	6,3	
Хлеб ржаной	35	1,9	0,35	11,2	66,5		
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	17,4	79,1		
<b><u>Четвертый день</u></b>		<b>46,7</b>	<b>60,3</b>	<b>172,4</b>	<b>1453,3</b>	<b>6,3</b>	
<b><u>Завтрак</u></b>							
Пудинг творожный со сгущ мол	200\30	28,7	23,3	44,3	501,3		294
Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152		637
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	17,4	79,1		
Масло сливочное	10	0,13	7,3	0,07	66,1		
Сыр	30	8,1	8,4	-	108		
Булочка кофейная	60	4,6	10,3	35,6	253,5		
<b><u>Обед</u></b>							
Овощи свеж (консерв)	100	1,2	-	5,7	19,8		
Борщ из св.капусты с тушенкой	13/250	4,4	7,4	13,1	135,0		83
Биточки рыбные	100	19,6	14,0	15,5	258,1		324
Рис отварной	200	7,0	8,1	47,0	294		416
Компот из св.ягод	200	1,0	-	29,6	122,4	7,9	585
Хлеб ржаной	35	1,9	0,35	11,2	66,5		
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	17,4	79,1	-	
<b><u>Пятый день</u></b>		<b>83,7</b>	<b>83,3</b>	<b>265,6</b>	<b>2135</b>	<b>7,9</b>	
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша пшеничная молочная	200/10	3,6	7,3	20,3	163		464
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190		642
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	17,4	79,1		
Печенье	50	3,8	5,9	37,2	208,5		
Фрукты (яблоко)	100	0,6	-	14,8	57	15,8	
<b><u>Обед</u></b>							
Винегрет овощной	100	1,4	10,2	6,8	124		60
Рассольник ленин. с тушенкой	13/250	5,2	6,6	20,1	163,6		129
Куры тушеные	100	17,6	8,2	5,0	164,2		401
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372		463
Компот из кураги	200	0,4	-	29,6	116,0	0,8	588
Хлеб ржаной	35	1,9	0,35	11,2	66,5		
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	17,4	79,1		
		<b>55,6</b>	<b>54,6</b>	<b>269,2</b>	<b>1783</b>	<b>16,6</b>	
<b><u>Шестой день</u></b>							
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша геркулесовая молочная	200/10	3,5	10,1	15,6	168,7		464
Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152		637
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	17,4	79,1		
Масло сливочное	15	0,19	10,9	0,1	99,1		
Сыр	20	5,4	5,6	-	72,0		
Фрукты (банан)	100	0,6	-	14,8	57	15,8	
<b><u>Обед</u></b>							
Икра кабачковая	100	1,4	10,1	8,9	124		74
Суп картофельный с рыбн. консервами	13/250	5,5	3,7	20,5	138,9		131

Тефтели мясные	100	20,1	24,0	22,0	384		423
Макароны отварные	200	7,1	8,1	47,1	294		469
Напиток лимонный	200	-	-	42,1	163	28,6	646
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	17,4	79,1		
Хлеб ржаной	35	1,9	0,35	11,2	66,5		
<b><u>Седьмой день</u></b>		<b>52,8</b>	<b>77,0</b>	<b>245,8</b>	<b>1877,4</b>	<b>44,4</b>	
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша манная молочная	200/10	3,5	9,2	22,3	187,8		464
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190		642
Хлеб пшеничный	70	5,3	0,67	36,8	167,2		
Йогурт	100	2,8	3,2	4,1	59,0		
Сыр	30	8,1	8,4	-	108		
<b><u>Обед</u></b>							
Салат из вареных овощей	100	1,4	10,1	8,9	124		31
Щи из св. капусты с мясом	12,5/250	6,2	5,6	10,3	167		120
Котлеты куриные	100	15,9	14,4	16,0	258,7		416
Пюре картофельное	200	4,3	9,1	29,2	218		472
Компот из яблок,ягод	200	0,4	-	29,6	116	7,9	585
Хлеб ржаной	35	1,9	0,35	11,2	66,5		
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	17,4	79,1		
<b><u>Восьмой день</u></b>		<b>57,0</b>	<b>66,3</b>	<b>218,3</b>	<b>1741,3</b>	<b>7,9</b>	
<b><u>Завтрак</u></b>							
Запеканка творожная с джемом	200/30	28,5	23,5	44,2	501		297
Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152		637
Йогурт	100	2,8	3,2	4,1	59		
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	17,4	79,1		
<b><u>Обед</u></b>							
Борщ из свежей капусты с мясом	13/250	4,4	7,4	13,1	135		83
Овощи тушеные с мясом	300	26,6	14,8	32,3	370		358
Чай	200	0,2	-	15	58		628
Хлеб ржаной	70	3,8	0,7	22,4	133		
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	17,4	79,1		
Фрукты(мандарины)	100	0,8	-	8,1	38	28,1	
<b><u>Девятый день</u></b>		<b>74,2</b>	<b>53,8</b>	<b>202,7</b>	<b>1604,2</b>	<b>28,1</b>	
<b><u>Завтрак</u></b>							
Макароны с яйцом	200/20	15,7	15,8	47,7	399		273
Чай	200	0,2	-	15	58		628
Хлеб пшеничный	70	4,6	0,6	34,8	158,2		
Булочка кофейная	60	4,65	10,3	35,6	253,5		
<b><u>Обед</u></b>							
Салат из свеклы	100	1,3	0,1	17,2	71		29
Суп картофельный с макаронами, тушенкой	13/250	5,1	4,7	21,0	148,6		148
Котлеты рыбные	100	17,7	16,5	15,5	258,1		324
Рис отварной	200	7,0	8,1	47,0	294		465
Хлеб ржаной	35	1,9	0,35	11,2	66,5		
Сок фруктовый	200	0,7	-	12,8	55	7,0	

<b><u>Десятый день</u></b>		<b>58,9</b>	<b>56,4</b>	<b>257,8</b>	<b>2002,2</b>	<b>7,0</b>	
<b><u>Завтрак</u></b>							
Сыр порциями	30	8,0	8,2	-	108		
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190		642
Каша пшеничная молочная	200/10	4,4	11,4	22,7	176,3		464
Конфеты	20	0,7	3,4	13,0	119,1		
Фрукты (груша)	100	0,6	-	14,3	85,5	17,2	
<b><u>Обед</u></b>							
Суп картофельный с горохом, тушенкой	13/250	8,4	7,8	2,3	188,7		138
Куры тушеные	100	17,6	8,2	5,0	164,2		401
Рагу овощное	200	4,8	7,2	27,2	170,4		482
Компот из сухофруктов	200	0,4	-	29,6	116	0,4	588
Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,4	79,1		
Хлеб ржаной	35	1,9	0,35	11,2	66,5		
		<b>54,1</b>	<b>51,9</b>	<b>175,2</b>	<b>1463,9</b>	<b>17,6</b>	
<b>В среднем:</b>		<b>59,7</b>	<b>62,5</b>	<b>222,9</b>	<b>1727,9</b>	<b>12,3</b>	
Составлено на основании сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1994							