

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  М.Л. Нечаева



МЕНЮ
для обучающихся с ОВЗ на 2023-2024 учебный год
с 7 до 11 лет

| Наименование блюд | Выход | Б | Ж | У | Калл | Вит С | № реп |
|-----------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------|
| <u>Первый день</u> | | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | |
| 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 | 35 | 2,3 | 0,3 | 17,4 | 79,1 | | |
| <u>Обед</u> | | | | | | | |
| Щи из св капусты с тушенкой | 12/250 | 4,4 | 6,5 | 10,0 | 116,6 | - | 120 |
| Картофель тушеный с мясом | 240 | 21,3 | 11,8 | 25,8 | 296 | | 394 |
| Кисель из св ягод | 200 | - | - | 42,1 | 163 | | 590 |
| Фрукты (бананы) | 150 | 0,6 | - | 14,8 | 57 | | |
| Хлеб ржаной | 35 | 1,9 | 0,35 | 11,2 | 66,5 | 15,8 | |
| | | 46,2 | 41,3 | 232,4 | 1478,4 | 15,8 | |
| <u>Второй день</u> | | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | |
| 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 | 10 | 0,13 | 7,3 | 0,07 | 66,1 | | |
| Сыр | 30 | 8,1 | 8,4 | - | 108 | | |
| <u>Обед</u> | | | | | | | |
| Салат из св. (кваш)капусты | 60 | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88 | | 49 |
| Суп картофельный с крупой | 250 | 5,5 | 3,7 | 20,5 | 138,9 | | 131 |
| Рыба тушеная | 90 | 17,7 | 12,6 | 3,8 | 200 | | |
| Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 163,5 | | 309 |
| Чай | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 | | 472 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,3 | 0,3 | 17,4 | 79,1 | | 628 |
| Хлеб ржаной | 35 | 1,9 | 0,35 | 11,2 | 66,5 | | |
| | | 57,7 | 69,9 | 200,2 | 1631,4 | | |
| <u>Третий день</u> | | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная | 150/10 | 2,6 | 7,6 | 11,6 | 126,5 | | |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 132,3 | | 464 |
| Йогурт | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,2 | 59 | | 637 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 4,3 | 0,6 | 34,8 | 158,2 | | |
| Масло сливочное | 10 | 0,13 | 7,3 | 0,07 | 66,1 | | |
| <u>Обед</u> | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом, | 13/250 | 8,4 | 7,8 | 2,3 | 188,7 | | 138 |

| | | | | | | | |
|--|--------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-----|
| мясом | | | | | | | |
| Котлеты из говядины | 90 | 14,2 | 12,9 | 14,4 | 232,9 | | 416 |
| Макароны отварные | 150 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 163,5 | | 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 | | |
| Четвертый день | | 43,0 | 50,5 | 159,4 | 1327,8 | 6,3 | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Пудинг творожный со сгущ мол | 150\40 | 21,5 | 17,5 | 33,2 | 376 | | 294 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | | 637 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 4,6 | 0,6 | 34,8 | 158,2 | | |
| Масло сливочное | 10 | 0,13 | 7,3 | 0,07 | 66,1 | | |
| Сыр | 30 | 8,1 | 8,4 | - | 108 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи свеж (консерв) | 60 | 0,7 | 5,1 | 3,4 | 62 | | |
| Борщ из св.капусты с тушенкой | 13/250 | 4,4 | 7,4 | 13,1 | 135,0 | | 83 |
| Биточки рыбные | 90 | 17,7 | 12,6 | 3,8 | 200 | | 324 |
| Рис отварной | 150 | 5,3 | 6,1 | 35,3 | 220,5 | | 465 |
| 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 | | |
| Пятый день | | 70,1 | 69,3 | 210,7 | 1745,5 | 7,9 | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 | | |
| Плюшка московская | 100 | 7,5 | 8,8 | 56,3 | 334,4 | | 689 |
| Обед | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 60 | 0,66 | 5,1 | 3,4 | 62 | | 60 |
| Рассольник ленин. с тушенкой | 13/250 | 5,2 | 6,6 | 20,1 | 163,6 | | 129 |
| Куры тушеные | 90 | 13,2 | 6,2 | 3,7 | 123,2 | | 401 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279 | | 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 | | |
| Шестой день | | 58,7 | 46,0 | 249,4 | 1615,3 | 0,8 | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 | 70 | 4,6 | 0,6 | 34,8 | 158,2 | | |
| Масло сливочное | 10 | 0,13 | 7,3 | 0,07 | 66,1 | | |
| Сыр | 20 | 5,4 | 5,6 | - | 72,0 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Икра кабачковая | 60 | 1,2 | 5,4 | 5,2 | 73,0 | | |
| Суп картофельный с рыбн. консервами | 13/250 | 5,5 | 3,7 | 20,5 | 138,9 | | 131 |
| Тефтели мясные | 90 | 18,1 | 21,6 | 19,7 | 345,7 | | 423 |
| Макароны отварные | 150 | 5,3 | 6,1 | 35,3 | 220,5 | | 273 |
| 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 | | |
| <u>Седьмой день</u> | | 52,2 | 77,0 | 231 | 1820,4 | 28,6 | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | |
| Каша манная молочная | 150/10 | 2,6 | 6,9 | 16,7 | 140,8 | | 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 | | |
| <u>Обед</u> | | | | | | | |
| Салат из вареных овощей | 60 | 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 | 90 | 14,3 | 12,8 | 14,4 | 232,9 | | 416 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 163,5 | | 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 | | |
| <u>Восьмой день</u> | | 53,4 | 60,1 | 203,8 | 1754 | 7,9 | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | |
| Запеканка творожная с джемом | 150/20 | 21,5 | 17,5 | 33,2 | 376 | - | 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 | | |
| <u>Обед</u> | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с мясом | 13/250 | 4,4 | 7,4 | 13,1 | 135 | | 83 |
| Овощи тушеные с мясом | 240 | 21,3 | 11,8 | 25,8 | 296 | | 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 | |
| <u>Девятый день</u> | | 61,9 | 44,8 | 185,2 | 1405,2 | 28,1 | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | |
| Макаронны с яйцом | 200/20 | 15,7 | 15,8 | 47,7 | 399 | | 273 |
| Чай | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 | | 628 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,3 | 0,3 | 17,4 | 79,1 | | |
| Булочка кофейная | 60 | 4,65 | 10,3 | 35,6 | 253,5 | | |
| <u>Обед</u> | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 60 | 0,65 | 0,05 | 8,6 | 35,5 | | 29 |
| Суп картофельный с макаронами, тушенкой | 13/250 | 5,1 | 4,7 | 21,0 | 148,6 | | 148 |
| Котлеты рыбные | 90 | 17,7 | 12,5 | 3,8 | 200 | | 324 |
| Рис отварной | 150 | 5,3 | 6,1 | 35,3 | 220,5 | | 465 |
| Хлеб ржаной | 35 | 1,9 | 0,35 | 11,2 | 66,5 | | |
| Сок фруктовый | 200 | 0,7 | - | 12,8 | 55 | 7,0 | |
| <u>Десятый день</u> | | 56,6 | 56,1 | 240,4 | 1923,2 | 7,0 | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| 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 | 12 | 19,8 | 65,5 | 493 | | 682 |
| Конфеты | 20 | 0,7 | 3,4 | 13,0 | 119,1 | | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 4,6 | 0,6 | 34,8 | 158,2 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом, тушенкой | 13/250 | 8,4 | 7,8 | 2,3 | 188,7 | | 138 |
| Куры тушеные | 90 | 13,2 | 6,2 | 3,7 | 123,2 | | 401 |
| Рагу овощное | 150 | 3,6 | 5,4 | 20,4 | 127,8 | | 482 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | - | 29,6 | 116 | | |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,4 | 0,3 | 17,4 | 79,1 | 0,4 | 588 |
| Хлеб ржаной | 35 | 1,9 | 0,35 | 11,2 | 66,5 | | |
| Фрукты (яблоки) | 150 | 0,6 | - | 14,3 | 85,5 | 17,2 | |
| | | 60,7 | 57,1 | 244,7 | 1855,1 | 17,6 | |
| В среднем: | | 56,1 | 57,2 | 215,7 | 1655,6 | 12,0 | |
| Составлено на основании сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1994 | | | | | | | |