



СОБЛАСОВАНО

Директор

*А.И. Беруши*  
22.04.2022



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"

*М.Л. Фомин*

23.03.2022

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 5 - 11 классы ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,12	16,50	36,36	278,27	11/4
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	3/13
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,7</b>	<b>21,95</b>	<b>83,85</b>	<b>557,22</b>	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	100	1,50	6,83	9,67	106,67	31/1
	Борщ со сметаной	250	1,98	5,80	9,55	132,82	2/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	12,64	13,16	16,58	232,17	5/9
	Макаронные изделия отварные	180	6,64	5,02	37,17	216,49	43/3
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,71	0,18	11,07	52,43	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>26,81</b>	<b>31,38</b>	<b>114,48</b>	<b>870,98</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	250	24,38	32,81	4,38	341,88	2/6
	Чай с молоком	200	0,10	0,00	9,20	36	12/10
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85	201,96	1/13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>31,05</b>	<b>42,13</b>	<b>54,37</b>	<b>639,24</b>	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	100	1,66	7,09	8,50	103,53	18
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,55	4,95	5,87	122,75	144
	Плов из мяса кур	200	13,39	14,91	25,99	257,45	4/9
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>22,32</b>	<b>27,58</b>	<b>96,06</b>	<b>735,03</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,63	6,37	34,38	222,5	5/4
	Хлеб с маслом и сыром	70	6,82	13,64	23,39	233,53	4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,49</b>	<b>23,3</b>	<b>83,11</b>	<b>604,43</b>	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109	17
	Рассольник со сметаной	250	1,57	3,33	10,35	165,92	9/2
	Кнели рыбные паровые	100	13,95	14,30	9,50	243	3/7
	Картофельное пюре	180	3,73	5,04	31,26	162	3/3
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>25,37</b>	<b>33,5</b>	<b>98,11</b>	<b>874,22</b>	
<b>День 4</b>							

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,12	7,50	39,00	257,5	15/4
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85	201,96	1/13
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>14,77</b>	<b>16,82</b>	<b>104,03</b>	<b>617,94</b>	
ОБЕД	Щи по-уральски (с крупой) (реп. №1)	250	2,50	4,50	8,25	170,32	99
	Котлеты "Пермские"	100	12,71	15,44	21,60	174,01	341
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,31	8,15	30,63	241,79	44/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
	Яблоки	100	0,27	0,27	6,52	31,25	3
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>30,19</b>	<b>28,99</b>	<b>117,94</b>	<b>845,75</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога со стущенкой	250	13,89	22,88	36,27	343,53	17/5
	Батон чайный	30	2,31	0,90	15,03	78,6	б/н
	Чай с молоком	200	1,50	1,60	10,34	62	12/10
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85	201,96	1/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,23</b>	<b>34,31</b>	<b>90,49</b>	<b>686,09</b>	
ОБЕД	Салат "Мишат"	100	1,67	8,33	6,33	108,33	34
	Суп-пюре гороховый	250	6,50	2,25	18,00	120	29/2
	Гренки (сухарики)	20	1,72	0,16	10,74	52,6	34/2
	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	200	11,24	13,70	12,46	245,28	31/8
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,71	0,18	11,07	52,43	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>25,38</b>	<b>25,01</b>	<b>88,84</b>	<b>710,04</b>	
<b>День 6</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	9,14	9,52	32,00	231,1	16/4
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	3/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,72</b>	<b>17,87</b>	<b>83,79</b>	<b>564,05</b>	
ОБЕД	Салат "Школьный"	100	1,50	7,50	6,67	100	31
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,95	6,27	15,28	209,98	18/2
	Кулеш с мясом из смеси круп	200	14,88	12,66	23,14	309,9	203
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,71	0,18	11,07	52,43	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>26,69</b>	<b>26,93</b>	<b>81,63</b>	<b>775,21</b>
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,95	8,25	57,25	313,82	7/4
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	3/13
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	14/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,43</b>	<b>17,2</b>	<b>118,54</b>	<b>692,77</b>	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1,67	6,67	10,33	106,67	4/1
	Суп картофельный с рыбой	250	9,00	5,12	16,25	148,75	19/2
	Курица в соусе томатном	100	12,87	17,01	11,27	245,18	405
	Макаронные изделия отварные	180	9,54	6,84	39,64	218,4	43/3
	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства	200	0,00	0,00	19,40	78	406
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,71	0,18	11,07	52,43	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>36,83</b>	<b>36,21</b>	<b>119,9</b>	<b>908,83</b>	
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Омлет с картофелем (запеченный)	250	15,94	12,19	20,31	256,25	4/6

	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85	201,96	1/13
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	5/75
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,51</b>	<b>21,51</b>	<b>70,2</b>	<b>552,61</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,60	122	3
	Борщ с морской капустой со сметаной	250	1,68	5,77	8,85	94,8	4/2
	Котлета "Здоровье"	100	18,25	19,25	27,98	289,9	99
	Картофельное пюре	180	3,73	5,04	24,71	162	3/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,71	0,18	11,07	52,43	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	5/75
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>29,49</b>	<b>39,63</b>	<b>117,39</b>	<b>879,61</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,90	7,48	41,88	267,65	14/4
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85	201,96	1/13
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	14/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	5/75
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,37</b>	<b>20,3</b>	<b>105,57</b>	<b>664,01</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат "Пестрый"	100	1,00	4,50	10,67	86,67	32
	Суп "Волна" на курином бульоне	250	8,85	11,50	9,13	175,7	37/2
	Суфле из мяса кур паровое	100	16,14	19,06	8,40	260,39	8/9
	Рис отварной	180	4,45	4,09	44,51	236,39	45/3
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103	5/28
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,71	0,18	11,07	52,43	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	6/н
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>880</b>	<b>33,9</b>	<b>39,75</b>	<b>117,05</b>	<b>952,48</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с рисом	250	16,90	12,39	44,83	316,61	14/5
	Молоко сгущённое	30	2,10	2,37	2,85	40,5	10
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85	201,96	1/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>45,31</b>	<b>38,97</b>	<b>94,78</b>	<b>862,88</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растительным маслом	100	1,83	8,50	12,33	135	34/1
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,38	5,00	19,87	85	17/2
	Плов из свинины	200	16,82	37,56	34,52	544	265
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,71	0,18	11,07	52,43	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	6/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>27,69</b>	<b>51,46</b>	<b>104,26</b>	<b>926,33</b>	
<b>День 11</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,12	7,50	39,00	257,5	11/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	3/13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	5/75
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21,7</b>	<b>15,85</b>	<b>90,79</b>	<b>590,45</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109	17
	Суп-харчо	250	8,90	11,68	12,85	192,08	109
	Котлета "Дебют"	100	12,09	20,30	6,44	255,97	6/н
	Картофельное пюре	180	3,73	5,04	24,71	162	3/3
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,71	0,18	11,07	52,43	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	6/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>29,78</b>	<b>47,52</b>	<b>84,74</b>	<b>880,38</b>	
<b>День 12</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой	250	4,38	5,25	17,75	213,63	22/2
	Хлеб с маслом и сыром	70	6,82	13,64	23,39	233,53	4/13
	Чай с молоком	200	1,50	1,60	10,34	62	12/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	5/75
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>14,74</b>	<b>20,88</b>	<b>63,42</b>	<b>568,56</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	1,83	6,83	12,17	120	27/1

	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	9,52	13,27	12,53	208,43	31/2
	Азу	200	15,64	16,90	19,82	298,54	3/70
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,71	0,18	11,07	52,43	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>30,35</b>	<b>37,5</b>	<b>81,06</b>	<b>782,3</b>	
<b>День 13</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша "Баярская" из пшена с изюмом и с маслом сливочным	250	9,13	12,00	36,62	290	13/4
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	3/13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	5/75
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,71</b>	<b>17,45</b>	<b>84,11</b>	<b>568,95</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	6,67	11,00	106,67	10/1
	Рассольник с крупой и сметаной	250	6,40	10,33	13,83	299,52	11/2
	Тефтели из свинины с рисом - "ежики"	100	9,06	15,09	14,47	165,94	3/50
	Макаронные изделия отварные	180	9,54	6,84	39,64	218,4	43/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	4/36
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,71	0,18	11,07	52,43	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>29,41</b>	<b>39,33</b>	<b>122,42</b>	<b>979,94</b>	
<b>День 14</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	250	6,37	7,38	30,88	215	18/4
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85	201,96	1/13
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	14/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	5/75
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>16,84</b>	<b>20,2</b>	<b>94,57</b>	<b>611,36</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,67	6,67	9,83	105	5/1
	Суп-лапша на курином бульоне	250	6,95	8,48	13,42	212,23	20/2
	Жаркое по-домашнему из свинины	200	13,52	15,69	37,47	324,18	2/59
	Компот из яблук и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,71	0,18	11,07	52,43	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>25,6</b>	<b>31,24</b>	<b>98,46</b>	<b>802,74</b>	
<b>День 15</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,90	7,48	41,88	267,65	14/4
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	3/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	5/75
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21,48</b>	<b>15,83</b>	<b>93,67</b>	<b>600,6</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп фасолевый	250	9,90	10,97	12,73	262,11	32/2
	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом растительным)	100	10,72	12,10	10,61	206,68	2/99
	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	180	3,76	4,01	34,83	170,7	10/4
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,71	0,18	11,07	52,43	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	5/75
	Яблоки	100	0,27	0,27	6,52	31,25	3
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>28,5</b>	<b>27,92</b>	<b>96,9</b>	<b>818,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>21070</b>	<b>759,36</b>	<b>868,52</b>	<b>2854,53</b>	<b>22123,57</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1404,7</b>	<b>50,62</b>	<b>57,90</b>	<b>190,30</b>	<b>1474,90</b>	