

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

директор

Ширяева Е.С.

01.11.2025г.

ИП

Черноусова

Е.Ю

01.11.2025г.

Меню приготовляемых блюд

Возрастная
категория:ОВЗ дети-инвалиды от 7 до 11 ЛЕТ (летне-
осенний)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК (М.Л.ШКОЛЬНИКИ)	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141	114
	Повидло фруктовое	40	0.00	7.96	19.98	153.96	118
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60	502
	Каша «Дружба»	200	5.26	11.66	25.06	226.2	266
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК (М.Л.ШКОЛЬНИКИ)		500	9.92	20.10	89.56	581.16	
ОБЕД (М.Л.ШКОЛЬНИКИ)	Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные	90	13.50	9.64	8.36	170	417
	Картофельное пюре	150	3.15	6.60	16.35	138	434
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1.00	0.20	30.20	92	518
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.46	70.5	114
	Суп с рыбными консервами	200	7.38	5.78	12.84	133	159
	Салат из спекты с соевыми огурцами	60	0.72	6.24	3.90	74.4	53
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
ИТОГО ЗА ОБЕД (М.Л.ШКОЛЬНИКИ)		760	30.01	29.06	96.13	730.1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	39.93	49.16	185.69	1311.26	
День 2							
ЗАВТРАК (М.Л.ШКОЛЬНИКИ)	Каша ячневая вязкая	200	7.76	0.24	34.38	261.58	261
	Печенье	40	3.00	3.92	29.76	166.8	590
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.60	3.30	25.00	144	508
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК (М.Л.ШКОЛЬНИКИ)		500	18.92	17.94	118.66	713.38	
ОБЕД (М.Л.ШКОЛЬНИКИ)	Борщ с капустой и картофелем	200	14.60	4.00	8.52	76	128
	Печень говяжья по-строгановски	110	8.00	13.79	4.29	212.99	398
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.85	37.09	253.05	243
	Компот из плодов или ягод сушеных(Курага)	200	0.30	0.00	30.10	81	531
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.46	70.5	114
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0.78	6.24	3.90	74.4	121
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
Сметана	5	0.13	0.75	0.18	8.1	479	
ИТОГО ЗА ОБЕД (М.Л.ШКОЛЬНИКИ)		785	36.62	33.23	108.56	828.24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	55.54	51.17	227.22	1541.62	
День 3							
ЗАВТРАК (М.Л.ШКОЛЬНИКИ)	Каша манная молочная жидкая	220	6.82	8.21	33.95	236.94	268
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0.10	0.00	15.20	61	504
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141	114
	Сыр сычужный твердый порциями	25	6.40	6.53	0.00	85.75	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК (М.Л.ШКОЛЬНИКИ)		505	17.88	15.22	78.67	524.69	
ОБЕД (М.Л.ШКОЛЬНИКИ)	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	3.92	4.28	16.12	118.6	149
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.96	6.06	5.76	81.60	

	Курица в соусе с томатом	120	13.60	13.50	4.10	192	410
	Рис отварной	150	3.69	6.08	43.81	204.6	419
	Компот из яблок с лимоном	200	0.30	0.20	25.10	103	528
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.46	70.5	114
ИТОГО ЗА ОБЕД (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)		760	24.75	30.36	109.35	770.3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	42.63	45.58	188.02	1294.99	
День 4							
ЗАВТРАК (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)	Каша молочная пшеничная жидкая	220	6.01	6.82	28.40	199.1	270
	Булочка российская	80	5.73	5.66	47.06	270.6	586
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3.20	2.70	15.90	79	514
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	117.5	114
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)	550	18.74	15.58	115.46	666.2	
ОБЕД (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)	Рассольник ленинградский	200	1.64	4.20	13.00	97	139
	Салат из свеклы с чесноком	60	0.90	6.06	5.10	78.6	57
	Котлеты или биточки рыбные	100	13.90	2.10	9.60	113	345
	Картофельное пюре	150	3.15	6.60	16.35	138	434
	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97	538
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.46	70.5	114
	Сметана	5	0.13	0.75	0.18	8.1	479
ИТОГО ЗА ОБЕД (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)		745	22.70	20.25	81.49	602.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	41.44	35.83	196.95	1268.4	
День 5							
ЗАВТРАК (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	220	8.01	9.64	32.63	249.11	272
	Печенье	40	3.00	3.92	29.76	166.8	590
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60	502
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)		520	15.67	14.04	106.91	616.91	
ОБЕД (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.16	2.28	25.06	89	152
	Салат из свежих огурцов	60	0.04	6.06	1.20	61.2	36
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0.50	0.20	23.10	96	526
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.67	94	114
	Говядина, тушеная с капустой	200	19.40	16.70	21.60	544.7	371
ИТОГО ЗА ОБЕД (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)		700	25.14	25.56	90.63	884.9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	40.81	39.60	197.54	1501.81	
День 6							
ЗАВТРАК (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)	Каша пшеничная молочная жидкая	220	6.60	7.55	31.39	219.78	273
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60	502
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141	114
	Сыр сычужный твердый порциями	25	6.40	6.53	0.00	85.75	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)		505	17.66	14.56	75.91	506.53	
ОБЕД (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)	ШО из свежей капусты с картофелем	200	1.40	3.98	6.22	66.4	147
	Салат из свежих помидоров	60	0.60	6.12	2.10	66	30
	Шницель рубленый	100	17.80	17.50	14.30	286	386
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.46	70.5	114
	Сметана	5	0.13	0.75	0.18	8.1	479
	Макаронные изделия отварные	150	5.65	0.67	29.04	144	297
ИТОГО ЗА ОБЕД (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)		745	28.36	29.26	93.30	751	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	46.02	43.82	169.21	1257.53	
День 7							
ЗАВТРАК (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)	Каша ячневая вязкая	200	7.76	10.24	34.38	261.58	261
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0.10	0.00	15.20	61	504
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141	114
	Повидло фруктовое	40	0.00	7.96	19.98	153.96	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)		500	12.42	18.68	99.08	617.54	
ОБЕД (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)	Свекольник	200	1.74	3.56	9.62	77.6	136
	Салат из моркови и яблок	60	0.54	6.12	4.32	74.4	21
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.85	37.09	253.05	243
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1.00	0.20	30.20	92	518
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.46	70.5	114

	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Сметана	5	0.13	0.75	0.18	8.1	479
	Птица отварная	90	21.21	14.60	0.50	170	409
ИТОГО ЗА ОБЕД (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)		765	37.43	33.68	106.39	797.85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	49.85	52.36	205.47	1415.39	
День 8							
ЗАВТРАК (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.54	6.88	32.60	214.6	274
	Булочка ванильная	80	6.26	6.50	45.20	264	582
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3.20	2.70	15.90	79	514
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	117.5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)		530	18.80	16.48	117.80	675.1	
ОБЕД (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)	Суп крестьянский с крупой	200	1.70	4.08	11.64	90	160
	Жаркое по-домашнему	250	29.50	16.40	18.90	430.7	374
	Компот из плодов или ягод сушеных(Курага)	200	0.30	0.00	30.10	81	531
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.46	70.5	114
	Сметана	5	0.13	0.75	0.18	8.1	479
	Салат из свеклы отварной	60	0.90	3.30	5.04	53.4	51
ИТОГО ЗА ОБЕД (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)		745	34.81	24.77	80.32	733.7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	53.61	41.25	198.12	1408.8	
День 9							
ЗАВТРАК (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	220	8.01	9.64	32.63	249.11	272
	Печенье	40	3.00	3.92	29.76	166.8	590
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60	502
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	117.5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)		510	14.91	13.96	101.49	593.41	
ОБЕД (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)	Суп из овощей с фасолью	200	2.94	3.52	12.84	92.4	148
	Овощи натуральные- огурцы	60	0.48	0.06	1.50	8.4	112
	Плов из отварной птицы	240	18.29	18.19	43.30	410.3	411
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.46	70.5	114
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0.50	0.20	23.10	96	526
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
ИТОГО ЗА ОБЕД (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)		760	26.47	22.57	105.22	729.8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	41.38	36.53	206.71	1323.21	
День 10							
ЗАВТРАК (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)	Каша молочная пшеничная жидкая	220	6.01	6.82	28.40	199.1	270
	Сыр сычужный твердый порциями	25	6.40	6.53	0.00	85.75	106
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60	502
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)		505	17.07	13.83	72.92	485.85	
ОБЕД (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)	Рассольник ленинградский	200	1.64	4.20	13.00	97	139
	Фрикадельки из кур	90	12.84	11.16	6.84	178.8	415
	Картофельное пюре	150	3.15	6.60	16.35	138	434
	Компот из яблок с лимоном	200	0.30	0.20	25.10	103	528
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.46	70.5	114
	Овощи натуральные- помидоры	60	0.54	3.06	2.16	38.4	112
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Сметана	5	0.13	0.75	0.18	8.1	479
ИТОГО ЗА ОБЕД (МЛ.ШКОЛЬНИКИ)		765	22.86	26.57	88.11	686	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	39.93	40.40	161.03	1171.85	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12655	451.14	435.70	1935.96	13494.86	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1265.5	45.11	43.57	193.60	1349.49	