



Утверждаю

Директор

Лечунова И. М.

МЕНЮ

Для организации питания детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод Энергетическа	
				ы г	я ценность ккал
04.09.2023					
Завтрак					
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Завтрак	590	18,7	9,7	97,3	550,7
Обед					
Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
Котлеты Домашние	85	11	8,7	6,6	148,7
Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5	62,8
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Обед	945	41,6	33,4	107,2	896,2
Итого за день	1535	60,3	43,1	204,5	1446,9
05.09.2023					
Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
Каша жидкая молочная манная	250	6,7	7,2	31,6	217,8
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Итого за Завтрак	580	25,5	20,6	85,4	628,3
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117
Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
Котлеты Куриные	85	10,8	8,5	7,1	148,5
Соус сметанный	40	0,6	3,3	1,3	37,2
Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6

Итого за Обед	865	38	26,5	131,5	915,5
Итого за день	1445	63,5	47,1	216,9	1543,8

06.09.2023

Завтрак

Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Омлет натуральный	220	18,6	26,4	4,8	330,7
Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
Итого за Завтрак	550	27,3	35	60,4	665,3

Обед

Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5
Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Обед	960	34,8	27,8	109,7	827,3
Итого за день	1510	62,1	62,8	170,1	1492,6

07.09.2023

Завтрак

Сырники	200	39,3	11,5	32,8	391,5
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
молоко сгущенное с сахаром	40	2,9	3,4	22,2	130,9
Итого за Завтрак	590	44,4	16,5	79,1	641,6

Обед

Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
Голубцы ленивые	85	7,2	6,5	5,5	109,1
Соус белый основной	40	1,1	1,5	1,7	25
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Итого за Обед	935	27,2	23	132,8	846,8
Итого за день	1525	71,6	39,5	211,9	1488,4

08.09.2023

Завтрак

Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2

Итого за Завтрак	550	16,7	12,6	111	623,9
Обед					
Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5
Макаронь отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Итого за Обед	955	28	27,8	115,5	823,6
Итого за день	1505	44,7	40,4	226,5	1447,5

09.09.2023

Завтрак

Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Итого за Завтрак	560	20	18,4	86	588,9

Обед

Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4
Запеканка картофельная с говядиной	250	29,4	29	33,1	510,8
Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5	62,8
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Итого за Обед	930	43,1	43,8	96,1	950,3
Итого за день	1490	63,1	62,2	182,1	1539,2

Составил заведующий хозяйством



Баркова Е.П.