



МЕНЮ ОВЗ 5-9 КЛАСС

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ		50	3,93	0,58	20,08	110,5
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		230	6,53	9,20	44,09	236,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		20	0,10	16,50	0,16	149,6
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ		200	0,23	0,19	11,64	51,2
			10,79	26,47	75,97	597,9
Обед						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ		50	3,93	0,58	20,08	110,5
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ		200	3,12	2,24	15,20	93,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ, С ТОМАТНЫМ СОУСОМ		200	10,44	6,22	47,12	235,3
КОТЛЕТА СВИНАЯ		100	13,69	30,28	0,00	328,2
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,59	0,24	15,21	76,6
			31,77	39,56	97,61	834,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,56	66,03	173,58	1 432,3

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ		50	3,93	0,58	20,08	110,5
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ		200	7,80	10,08	31,87	249,9
ЗЕФИР		50	0,39	0,05	38,70	158,1
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,75	3,01	14,74	102,2
			15,87	13,72	105,39	620,9
Обед						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ		50	3,93	0,58	20,08	110,5
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ, С ГРЕНКАМИ		220	3,66	4,64	20,06	144,0

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,52	13,47	24,81	234,98
РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (МИНТАЙ)	90	16,53	22,21	5,23	311,23
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	6,10	24,39
		27,64	40,90	76,28	825,21
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		43,51	54,62	181,67	1 446,17

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50		3,93	0,58	20,08	110,58
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	230		8,16	9,20	42,45	286,49
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		4,60	5,93	0,00	72,67
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200		0,16	0,16	13,48	56,94
			16,85	15,87	76,01	526,68
Обед						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50		3,93	0,58	20,08	110,58
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	230		5,63	7,69	8,63	126,61
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	240		24,95	27,80	41,27	515,71
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,98	2,18	13,51	86,18
			37,49	38,25	83,49	839,08
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,34	54,12	159,50	1 365,76

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50		3,93	0,58	20,08	110,58
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	210		5,99	6,75	31,04	208,50
ДЖЕМ	20		0,12	0,02	14,14	55,10
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		1,49	1,10	11,95	63,86
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4,96	4,49	0,27	61,29
			16,49	12,94	77,48	499,33
Обед						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50		3,93	0,58	20,08	110,58
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210		14,88	34,84	19,31	450,80
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (КАПУСТА БЕЛОКОЧ)	80		1,40	4,93	3,65	65,33
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180		0,91	0,05	19,55	83,08
			21,12	40,40	62,59	709,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,61	53,34	140,07	1 209,12

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ		50	3,93	0,58	20,08	110,58
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		170	6,26	10,79	34,21	259,35
ЯБЛОКО		100	0,40	0,40	9,80	47,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	0,91	0,05	19,55	83,08
			11,50	11,82	83,64	500,01
Обед						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ		50	3,93	0,58	20,08	110,58
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		200	6,01	7,82	13,13	147,45
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	10,25	8,31	46,52	301,82
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР		90	12,68	14,76	3,27	197,26
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180	0,06	0,01	7,64	32,04
			32,93	31,48	90,64	789,15
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,43	43,30	174,28	1 289,16

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ		50	3,93	0,58	20,08	110,58
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ		200	7,93	10,60	32,10	255,97
ЗЕФИР		50	0,39	0,05	38,70	158,11
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		200	1,07	0,92	8,25	45,73
			13,32	12,15	99,13	570,39
Обед						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ		50	3,93	0,58	20,08	110,58
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		200	6,14	8,01	7,76	130,49
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ, С ТОМАТНЫМ СОУСОМ		170	4,85	8,60	30,30	217,86
ТЕФТЕЛИ (ПОЛУФАБРИКАТ)		100	9,78	26,40	0,00	276,70
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,59	0,24	15,21	76,68
			25,29	43,83	73,35	812,31
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,61	55,98	172,48	1 382,70

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход	Химический состав	Энергетическая ценность, ккал
--------------------	-------	-------------------	-------------------------------

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ		50	3,93	0,58	20,08	110,58
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ		210	7,32	11,56	37,09	282,32
ДЖЕМ		20	0,12	0,02	14,14	55,10
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,00	0,00	6,10	24,39
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,96	4,49	0,27	61,29
			16,33	16,65	77,68	533,68
Обед						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ		50	3,93	0,58	20,08	110,58
СУП ГОРОХОВЫЙ, С ГРЕНКАМИ		200	7,44	3,41	21,81	152,16
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С КАПУСТОЙ ТУШЕНОЙ)		180	3,94	7,95	22,01	176,94
ПТИЦА ОТВАРНАЯ		90	12,11	10,38	0,36	143,49
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	0,91	0,05	19,55	83,08
			28,33	22,37	83,81	666,25
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,66	39,02	161,49	1 199,93

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ		50	3,93	0,58	20,08	110,58
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		230	6,53	9,21	44,10	286,60
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		20	4,60	5,93	0,00	72,67
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,66	0,27	23,89	113,15
			15,72	15,99	88,07	583,00
Обед						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ		50	3,93	0,58	20,08	110,58
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		210	14,88	34,84	19,31	450,80
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (КАПУСТА БЕЛОКОЧ)		80	1,40	4,93	3,65	65,33
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,18	0,18	25,11	103,51
			20,39	40,53	68,15	730,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,11	56,52	156,22	1 313,22

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	3,93	0,58	20,08	110,58
КАША "ДРУЖБА"	230	5,34	8,73	28,20	213,42
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,10	16,50	0,16	149,60
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,63	142,21
		12,68	28,24	75,07	615,81
Обед					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50	3,93	0,58	20,08	110,58
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	230	7,54	8,79	12,40	162,03
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,52	13,47	24,81	234,98
РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (МИНТАЙ)	90	16,53	22,21	5,23	311,23
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,18	15,25	93,14
		34,50	47,23	77,77	911,96
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,18	75,47	152,84	1 527,77

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50		3,93	0,58	20,08	110,58
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170		6,26	10,79	34,21	259,35
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180		0,06	0,01	7,64	32,04
			10,65	11,78	71,73	448,97
Обед						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1СОРТ	50		3,93	0,58	20,08	110,58
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	230		5,63	7,69	8,63	126,61
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	240		24,95	27,80	41,27	515,71
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180		0,91	0,05	19,55	83,08
			35,42	36,12	89,53	835,98
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,07	47,90	161,26	1 284,95