



УТВЕРЖДАЮ:
Ю.П. Бызова

МЕНЮ

ОВЗ начальная школа

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
1 день									
Завтрак									
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	7,98	34,48	233		4	0,5
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,78		0	0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22		5	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	60	6,6	8,74	18,85	182,8		0	0
-	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48		0	0
Итого за 'Завтрак'			20,58	21,54	79,15	584,3	41,19	9	0,5
Обед									
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	10,35	7,52	19,75	185,8		0	0,5
-	Сметана	5	0,12	0,88	0,15	9,098		0	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,37	11,82	6,41	190		0	0,5
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,9		0	0,38
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22,33	91,53		0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01		0	0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68		0	0
Итого за 'Обед'			34,5	24,15	120,9	834,3	58,81	0	1,38
Итого за день			55,08	45,69	200,1	1419		9	1,88
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,2	47,4	201	1410			
Отклонение			8,88	-1,71	-0,92	8,62			
Содержание, % от калорийности			16	30	54				

2 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	21,19	3,39	281,6		0	1
1/1	Горошек зеленый	40	1,22	1,64	4,47	33,68		0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,79		5	0
1/13	Хлеб с маслом	40	2,59	5,13	15,72	120,7		0	0
	Джем	20	0,1	0	14,52	55,58		0	0
Итого за 'Завтрак'			26,5	31,18	47,6	569,4	40,54	5	1

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	2,93	13,41	89,07		0	0,4
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,29	15,36	75,6		0	0
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	200	33,16	19,43	30,2	430,9		16	0,5
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22		0	0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22		5	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01		0	0

Итого за 'Обед' **44,5** **25,77** **107,2** **835,2** **59,46** **21** **0,9**

Итого за день **70,99** **56,95** **154,7** **1405** **26** **1,9**

Норма (СанПиН

2.3/2.4.3590-20 7-11

лет)

Отклонение 24,79 9,55 -46,26 -5,42

Содержание, % от 21 37 42

калорийности

3 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	7,41	29,16	205,6		4	0,5
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22		5	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	60	6,6	8,74	18,85	182,8		0	0
	Пряники	50	2,95	2,35	38,55	183,4		0	0
Итого за 'Завтрак'			16,01	18,52	91,51	591	42,15	9	0,5

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	4,51	15,01	106,5		0	0,4
-	Мясо кур отварное	13,5	3,19	3,02	0	39,9		0	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	12,44	9,29	208,7		0	0,5
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,85	17,35	101,1		3	0,38
-	Помидор	50	0,54	0,1	2,55	12,71		0	0
-	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48		0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,8		0	0
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	18,77	87,02		0	0
-	Фрукты	140	0,56	0,56	16,24	68,15		0	0

Итого за 'Обед' **31,53** **24,51** **120,9** **811,3** **57,85** **3** **1,28**

Итого за день **47,54** **43,03** **212,4** **1402** **12** **1,78**

Норма (СанПиН 46,2 47,4 201 1410

2.3/2.4.3590-20 7-11

лет)

Отклонение 1,34 -4,37 11,41 -7,7

Содержание, % от 14 29 57

калорийности

4 день

Завтрак

2/5	Запеканка рисовая с творогом	150	10,05	7,79	36,47	256,4		7,5	0,38
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,3		10	0
1/13	Хлеб с маслом	50	3,23	6,42	19,65	150,9		0	0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68		0	0
Итого за 'Завтрак'			17,32	17,95	82,74	556,2	40,37	17,5	0,38

Обед

7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	200	1,54	2,6	8,01	58,74		0	0,4
-	Мясо кур отварное	13,5	3,19	3,02	0	39,9		0	0
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	16,13	17,2	6,6	245		0	0,5
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6		0	0,23
1/1	Горошек зеленый	40	1,22	1,64	4,47	33,68		0	0
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	200	0,35	0,35	15,05	61,38		5	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3		0	0
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116		0	0

Итого за 'Обед'

33,46 29,59 109,4 821,6 59,63 5 1,13

Итого за день

50,79 47,54 192,1 1378 22,5 1,5

Норма (СанПиН
2.3/2.4.3590-20 7-11
лет)

46,2 47,4 201 1410

Отклонение

4,59 0,14 -8,91 -32,2

Содержание, % от
калорийности

15 32 53

5 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,89	6,24	39,02	247,8		0	0,5
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22		5	0
7/0	Булочные изделия (в ассортименте)	100	7,6	11,5	54,16	347,9		11,67	0,67
Итого за 'Завтрак'			16,57	17,75	98,12	615	42,99	16,67	1,17

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	1,96	18,88	101,9		0	0,4
-	Мясо кур отварное	13,5	3,19	3,02	0	39,9		0	0
-	Сметана	5	0,12	0,88	0,15	9,098		0	0
5/8	Плов из отварного мяса говядины	200	13,23	10,55	40,45	308,1		0	0,4
-	Помидор	50	0,54	0,1	2,55	12,71		0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,53		4,88	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3		0	0
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116		0	0
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,02		0	0

Итого за 'Обед' **28,28** **18,24** **137,7** **815,6** **57,01** **4,88** **0,8**

Итого за день **44,85** **35,99** **235,8** **1431** **21,54** **1,97**

Норма (СанПиН
2.3/2.4.3590-20 7-11
лет)

Отклонение -1,35 -11,41 34,77 20,58

Содержание, % от
калорийности 13 23 64

6 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	6,6	32,56	214,3		4	0,5
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,78		0	0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22		5	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	60	6,6	8,74	18,85	182,8		0	0

Итого за 'Завтрак'

18,3 19,96 56,63 479,1 36,86 9 0,5

Обед

20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,62	5,69	10,38	96,69		0	0,4
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	5,37	221,2		0	0,5
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	170,9		0	0,38
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22		5	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,8		0	0
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	18,77	87,02		0	0
-	Фрукты	140	1,96	0,65	29,66	124,8		0	0

Итого за 'Обед'

31,06 24,62 124,7 820,6 63,14 5 1,28

Итого за день

49,37 44,58 181,3 1300 14 1,78

Норма (СанПиН

46,2 47,4 201 1410

2.3/2.4.3590-20 7-11

лет)

Отклонение

3,17 -2,82 -19,67 -110

Содержание, % от

16 32 53

калорийности

7 день

Завтрак

9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	150	24,87	14,57	22,65	323,2		12	0,38
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22		0	0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22		5	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17		0	0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68		0	0
Итого за 'Завтрак'			29,49	17,74	69,92	553,4	40,58	17	0,38

Обед

21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	4,74	11,32	14,2	175,9		0	0,52
9/8	Печень по-строгановски	100	12,72	15,43	2,86	201,7		0	0,58
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6		0	0,23
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22,33	91,53		0	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	112		0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,69		0	0
Итого за 'Обед'			27,17	31,35	105,8	810,4	59,42	0	1,33

Итого за день

Норма (СанПиН

2.3/2.4.3590-20 7-11

лет)

Отклонение

Содержание, % от

калорийности

56,66 49,09 175,7 1364
46,2 47,4 201 1410
 10,46 1,69 -25,32 -46,2
 17 33 50

8 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	5,26	33,67	201,1		4	0,5
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,79		5	0
1/13	Хлеб с маслом	50	3,23	6,42	19,65	150,9		0	0
	Пряники	50	2,95	2,35	38,55	183,4		0	0
Итого за 'Завтрак'			15,29	17,24	101,4	613,2	43,01	9	0,5

Обед

4/2	Борщ с картофелем	200	1,74	4,6	13,8	99,1		1,04	0,4
-	Мясо кур отварное	15	3,54	3,35	0	44,33		0	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	12,44	9,29	208,7		0	0,5
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,9		0	0,38
1/1	Горошек зеленый	40	1,22	1,64	4,47	33,68		0	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02		5	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01		0	0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68		0	0

Итого за 'Обед' 32,02 26,02 118,1 812,6 56,99 6,04 1,28

Итого за день 47,31 43,26 219,5 1426 15,04 1,78

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) 46,2 47,4 201 1410

Отклонение 1,11 -4,14 18,5 15,8

Содержание, % от калорийности 14 28 58

9 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	7,41	29,16	205,6		4	0,5
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,78		0	0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22		5	0
1/13	Хлеб с маслом	40	2,59	5,13	15,72	120,7		0	0
	Джем	20	0,1	0	14,52	55,58		0	0
-	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48		0	0
Итого за 'Завтрак'			15,23	17,36	85,23	550,4	40,43	9	0,5

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,2		0	0,4
-	Мясо кур отварное	13,5	3,19	3,02	0	39,9		0	0
-	Сметана	5	0,12	0,88	0,15	9,098		0	0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17	5,86	8,02	153,3		0	0,5
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6		0	0,23
-	Огурец свежий	50	0,39	0,05	1,72	7,806		0	0
-	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48		0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3		0	0
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116		0	0

Итого за 'Обед' **37,17** **19,24** **125,2** **810,8** **59,57** **0** **1,13**

Итого за день **52,39** **36,6** **210,4** **1361** **9** **1,63**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

Отклонение 6,19 -10,8 9,4 -48,8

Содержание, % от 16 25 59

калорийности

10 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	6,34	40,44	238,5		5	0,5
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,3		10	0
7/0	Булочные изделия (в ассортименте)	100	7,6	11,5	54,16	347,9		11,67	0,67

Итого за 'Завтрак'

16,43 21,18 109,6 686,7 46,00 26,67 1,17

Обед

38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,85	4,91	12,31	98,23		0	0,4
-	Мясо кур отварное	13,5	3,19	3,02	0	39,9		0	0
6/8	Рагу из отварного мяса свинины	200	11,42	21,27	20,67	316,2		0	0,5
-	Огурец свежий	50	0,39	0,05	1,72	7,806		0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,53		4,88	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3		0	0
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116		0	0
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,02		0	0

Итого за 'Обед'

25,5 30,99 110,3 806 54,00 4,88 0,9

Итого за день

41,92 52,16 219,9 1493 31,54 2,07

Норма (СанПиН
2.3/2.4.3590-20 7-11
лет)

46,2 47,4 201 1410

Отклонение

-4,28 4,76 18,94 82,73

Содержание, % от
калорийности

12 32 56

Итого за период

516,9 454,89 2002 13977 177,62 17,99

Содержание, % от
калорийности

14,793 29,291 55,27

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 1159140751877878898921129440081436868981209287

Владелец Бызова Юлия Петровна

Действителен с 18.12.2023 по 17.12.2024