



УТВЕРЖДАЮ:
Ю.П. Бызова

МЕНЮ

ОВЗ 5-11 классы

Но- мер реп.	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	250	9,78	9,98	43,1	291,3		5	0,63
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'			22,53	23,54	87,77	642,6	40,88	10	0,63
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	200	7,07	3,97	45,48	245,3		0	0,5
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22,33	91,53		0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,8		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'			37,26	25,24	139,3	929,2	59,12	0	1,5
Итого за день			59,79	48,78	227,1	1572		10	2,13
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54	55,2	229,8	1632			
Отклонение			5,79	-6,42	-2,69	-60,2			
Содержание, % от калорийности			16	29	56				

2 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	230	22,38	24,37	3,9	323,9		0	1,15
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	60	3,88	7,7	23,58	181,1		0	0
	Джем	20	0,1	0	14,52	55,58		0	0

Итого за 'Завтрак' **30,71 36,93 55,96 672 41,29 5 1,15**

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	3,66	16,76	111,3		0	0,5
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,29	15,36	75,6		0	0
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	230	38,13	22,34	34,73	495,5		18,4	0,58
-	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	45	2,98	0,3	21,11	100,8		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01		0	0

Итого за 'Обед' **51,1 29,51 122,1 955,7 58,71 23,4 1,08**

Итого за день **81,81 66,44 178 1628 28,4 2,23**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и

старше)

Отклонение 27,81 11,24 -51,77 -4,33

Содержание, % от калорийности 20 37 42

3 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	9,26	36,45	257		5	0,63
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'			17,6	20,37	98,8	642,4	40,95	10	0,63

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	5,64	18,76	133,1		0	0,5
-	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	250	5,83	4,75	28,92	168,5		5	0,63
-	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	50	3,31	0,33	23,45	112		0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,69		0	0
-	Фрукты	140	0,56	0,56	16,24	68,15		0	0

Итого за 'Обед' **35,01** **27,63** **140,7** **926,2** **59,05** **5** **1,63**

Итого за день **52,61** **48** **239,5** **1569** **15** **2,25**

Норма (СанПиН 54 55,2 229,8 1632

2.3/2.4.3590-20 12 лет и
старше)

Отклонение -1,39 -7,2 9,65 -63,4

Содержание, % от 14 29 58
калорийности

4 день

Завтрак

2/5	Запеканка рисовая с творогом	200	13,4	10,38	48,63	341,8		10	0,5
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'			20,68	20,55	94,89	641,7	42,16	20	0,5

Обед

7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	250	1,92	3,25	10,01	73,43		0	0,5
-	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	200	4,15	4,89	29,43	176,8		0	0,3
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'

34,88 31,46 118,7 880,5 57,84 5 1,3

Итого за день

55,56 52,01 213,6 1522 25 1,8

Норма (СанПиН

54 55,2 229,8 1632

2.3/2.4.3590-20 12 лет и

старше)

Отклонение

1,56 -3,19 -16,19 -110

Содержание, % от

15 32 53

калорийности

5 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	250	11,12	7,8	48,77	309,8		0	0,63
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'			18,8	19,31	107,9	676,9	42,44	16,67	1,29

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,6	127,4		0	0,5
-	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	250	16,54	13,19	50,56	385,1		0	0,5
-	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'

32,23 21,36 152,5 918,1 57,56 4,88 1

Итого за день

51,03 40,68 260,4 1595 21,54 2,29

Норма (СанПиН

54 55,2 229,8 1632

2.3/2.4.3590-20 12 лет и

старше)

Отклонение

-2,97 -14,52 30,56 -37

Содержание, % от

13 24 63

калорийности

6 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,18	8,26	40,7	267,8		5	0,63
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'

19,94 21,62 64,77 532,6 36,42 10 0,63

Обед

20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,02	7,12	12,98	120,9		0	0,5
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	5,37	221,2		0	0,5
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,77	2,3	45,96	227,9		0	0,5
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
-	Бананы	160	2,4	0,8	36,32	152,8		0	0

Итого за 'Обед'

34,1 26,76 145,4 929,7 63,58 5 1,5

Итого за день

54,04 48,38 210,2 1462 15 2,13

Норма (СанПиН

54 55,2 229,8 1632

2.3/2.4.3590-20 12 лет и
старше)

Отклонение

0,04 -6,82 -19,58 -170

Содержание, % от
калорийности

15 31 54

7 день

Завтрак

9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	200	33,15	19,65	30,19	432,8		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
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68		0	0
Итого за 'Завтрак'			37,77	22,81	77,46	663,1	41,36	21	0,5

Обед

21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250	5,93	14,15	17,75	219,9		0	0,65
9/8	Печень по-строгановски	100	12,72	15,43	2,86	201,7		0	0,58
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,8		0	0,3
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22,33	91,53		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'			30,72	35,59	125,5	940,3	58,64	0	1,53
Итого за день			68,49	58,4	203	1603		21	2,03
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54	55,2	229,8	1632			
Отклонение			14,49	3,2	-26,81	-28,7			
Содержание, % от калорийности			17	34	49				

8 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	6,58	42,09	251,4		5	0,63
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'			16,78	18,55	109,8	663,4	41,69	10	0,63

Обед

4/2	Борщ с картофелем	250	2,18	5,75	17,25	123,9		1,3	0,5
-	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
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	3,97	45,48	245,3		0	0,5
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	45	2,98	0,3	21,11	100,8		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'**34,86 27,93 140 927,9 58,31 6,3 1,5****Итого за день****51,64 46,48 249,8 1591 16,3 2,13**

Норма (СанПиН

54 55,2 229,8 1632

2.3/2.4.3590-20 12 лет и
старше)

Отклонение

-2,36 -8,72 19,97 -40,7

Содержание, % от
калорийности

13 27 60

9 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	9,26	36,45	257		5	0,63
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'			16,82	19,21	92,52	601,8	40,40	10	0,63

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,1		0	0,5
-	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	200	4,15	4,89	29,43	176,8		0	0,3
-	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'

39,31 21,58 137,4 887,8 59,60 0 1,3

Итого за день

56,13 40,79 229,9 1490 10 1,93

Норма (СанПиН
2.3/2.4.3590-20 12 лет и
старше)

54 55,2 229,8 1632

Отклонение

2,13 -14,41 0,11 -142

Содержание, % от
калорийности

15 25 59

10 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	7,92	50,55	298,2		6,25	0,63
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'

17,72 22,76 119,7 746,3 45,13 27,92 1,29

Обед

38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,32	5,89	15,4	120,6		0	0,5
-	Мясо кур отварное	13,5	3,19	3,02	0	39,9		0	0
6/8	Рагу из отварного мяса свинины	250	14,27	26,59	25,84	395,2		0	0,63
-	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'

28,82 37,29 118,6 907,5 54,87 4,88 1,13

Итого за день

46,54 60,05 238,3 1654 32,79 2,42

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

54 55,2 229,8 1632

Отклонение

-7,46 4,85 8,5 21,82

Содержание, % от калорийности

12 34 55

Итого за период

577,64 510,01 2250 15686 195,03 21,34

Содержание, % от калорийности

14,73 29,263 55,38

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 1159140751877878898921129440081436868981209287

Владелец Бызова Юлия Петровна

Действителен с 18.12.2023 по 17.12.2024