

«Утверждаю»

Директор

Мельничук Светлана Сергеевна
Горюхина С.И.

« 09 »

2025 года



«Утверждаю»

Директор

Фролова Г.В.

« 09 »

2025 года



Меню приготавливаемых блюд от 12 лет и старше (ОВЗ)

Меню приготавливаемых блюд возрастной категория от 12 лет и старше (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Пищевые вещества (г)					
		Б	Ж	У	У		
день							
Завтрак							
Блины	195	13,0	13,0	40,0		320,0	256
Топсинг (молочный, фруктовый, варенье, джем)	40	3,5	3,7	4,5		55,0	
Яблоко	130	2,1	0,5	18,0		108,5	334,327
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1		36,0	пр
Итого завтрак:	565	19	17,2	72		520	376
Обед							
Свекольник	250	4,5	5,6	28,0		188,0	98
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7		96,9	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0		68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0		76,0	пр
Плов	270	18,00	22,00	33,00		399	265
Итого обед:	800	27,8	27,7	115,7		827,9	
Полдник							
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2		86,6	ПР
Ватрушка с творогом	150	13,50	9,00	32,00		300,00	410
Итого полдник	350	14,5	9,2	52,2		386,6	

день2

Завтрак									
Макаронные изделия отварные	190	3,4	3,6	42,0	235,0	202			
Котлета рубленая из кур, запеченная томатным соусом	110	13,5	16,0	7,5	180,0	294/248			
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,0	19,4	92,4	рп			
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377			
Итого завтрак:	550	19,1	19,6	77,9	545,4				
Обед									
Суп картофельный с бобовыми	250	8,0	11,2	7,0	159,0	102			
Пельмени мясные отварные	220	13,0	13,0	50,0	375,0	392			
Соус томатный	50	0,4	1,8	2,4	28,0	248			
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342			
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр			
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр			
Итого обед:	800	26,6	26,0	115,4	804,5				
Полдник									
Оладьи со стуженым молоком (80/20)	150	12,0	12,0	37,5	300,0	401			
Снежок	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386			
Итого полдник	350	17,6	17,0	51,5	423,4				

день3									
Завтрак									
Каша жидкая молочная из манной крупы	220/5	15,0	16,0	51,0	399,0	181			
Йогурт	115	2,8	3,9	15,6	104,7	пр			
Чай фруктовый с сахаром (каркаде)	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376			
Итого завтрак:	550	18,0	19,9	75,7	539,7				
Обед									
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,8	9,1	15,0	200,0	88			
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	4,0	36,0	240,0	171			
Котлета мясная по "домашнему" с соусом томатным	110	4,9	5,1	9,2	101	104/248			
Напиток из плодов шиповника	200	1,50	0,50	22,0	111,0	350			
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр			
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр			
Итого обед:	820	20,6	18,7	113,2	796,0				
Полдник									
Манник со сгущенным молоком	150/20	7,20	3,90	42,00	238,50	230			
Кисель из сока плодового	200	0,2	0,1	15	57	358			
Итого полдник	370	7,4	4,0	57,0	295,5				

день 4

Завтрак									
Омлет натуральный	250	12,5	15,5	35,0	335,0			212	
Горошек зеленый консервированный	30	0,9	0,1	2,0	18,0			пр	
Кондитерское изделие	30	1,7	3,0	10,5	75,8			пр	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	20,0	76,0			пр	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0			376	
Итого завтрак:	550	18	19	77	541				
Обед									
Рассольник Ленинградский	250	4,60	8,50	13,40	178,00			96	
Картофельное пюре/ картофель в молоке	180	6,5	11,0	45,0	265,0			127/128	
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,5	9,0	4,7	140,0			374	
Кисель из сока плодового	200	0,2	0,1	20	81			324	
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0			пр	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0			пр	
Итого обед:	810	28,8	28,6	114,1	808,0				
Полдник									
Булочка "Российская"	150	4,50	8,94	67,50	282,50			430	
Йогурт	200	5,6	5,0	14,0	123,4			386	

Итого полдник	350	10,1	13,9	81,5	405,9	
5 день						
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом	250	12,5	12,0	45,0	328,0	253
Топпинг (молочный, фруктовый, варенье, джем)	40	3,5	4,0	4,5	55,0	334,327
Масло сливочное шоколадное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Батон	20	1,7	0,5	17,0	87,0	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	560	18,0	23,8	75,6	573,8	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	250	4,5	6,3	5,3	106,7	82
Рис отварной	180	6,4	6,6	43,0	269,4	304
Тефтели	110	10,3	13,4	12,5	206,0	278
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	90,0	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	820	26,5	26,4	115,5	816,1	
Полдник						
Напиток лимонный	200	0,2	0,0	18,0	102,7	331
Блины с соусом в ассортименте	150	8,1	8,0	27,0	217,5	256
Итого полдник:	350	8,3	8,0	45,0	320,2	

день 6									
Завтрак									
Спагетти	250	7,4	7,5	46,4	305,0	202			
Соус балоньезе	100	9,0	9,0	20,0	206,0	2295			
Чай фруктовый(каркаде) с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376			
Итого завтрак:	550	17	17	76	547				
Обед									
Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,9	10,3	20,0	201,0	88			
Пюре из бобовых с маслом	180	10,0	6,7	28,0	231,0	199			
Ежики с соусом	110	6,5	10,5	12	142	605/248			
Компот из свежемороженных ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342			
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр			
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр			
Итого обед:	820	27,6	27,5	116,0	816,5				
Полдник									
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6	ПР			
Панкейки с соусом в ассортименте	150	12,0	12,0	30,0	276,0	401			
Итого полдник	350	13,0	12,2	50,2	362,6				

день 7									
Завтрак									
Пельмени мясные отварные	250	15,1	14,5	48,0	377,0	392			
Соус томатный	50	0,6	2,2	2,9	48,0	248			
Бутерброт с джемом или повидлом (40/10)	50	2,5	2,0	17,0	87,0	2			
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376			
Итого завтрак:	550	18,4	18,7	77,0	548,0				
Обед									
Свекольник	250	4,5	5,6	28,0	188,4	98			
Плов из птицы	260	17,50	21,50	33,00	405	291			
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	23,7	96,0	348			
Хлеб ржаной	50	2,2	0,0	17,0	70,0	пр			
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр			
Итого обед:	800	27,5	27,1	117,7	835,4				
Полдник									
Пирожки печеные с повидлом	150	8,30	7,10	84,30	433,50	406			
Йогурт	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386			
Итого полдник:	350	13,9	12,1	98,3	556,9				

день 8									
Завтрак									
Сырники	200	13,00	14,20	45,00	379,80	219			
Топинг (молочный, фруктовый, варенье, джем)	40	3,5	3,7	4,5	55,0	334,327			
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр			
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377			
Итого завтрак:									
	510	18,1	18,2	74,5	545,1				
Обед									
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,50	13,00	10,50	176,00	112			
Азу с картофелем	260	18,5	14,5	46,1	388,4	259			
Кисель	200	0,00	0,00	25,6	106,0	354			
Хлеб ржаной	50	2,2	0,0	17,0	70,0	пр			
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр			
Итого обед:									
	800	27,2	27,5	115,2	816,4				
Полдник									
Булочка с повидлом обсыпаная	150	4,50	4,50	67,50	323,00	426			
Снежок	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386			
Итого полдник									
	350	10,1	9,5	81,5	446,4				

день 9									
Завтрак									
Блины /панкейки	195	13,0	13,0	40,0	320,0	256			
Топлинг (молочный,фруктовый, варенье,джем)	40	3,5	4,0	4,5	55,0	334,327			
Яблоко	130	2,1	0,5	18,0	108,5	пр			
Чай фруктовый с сахаром	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377			
Итого завтрак:	565	18,9	17,6	74,8	533,2				
Обед									
Суп с рыбными консервами	250	4,2	7,5	19,0	159,5	87			
Манты с соусом(в ассортименте)	250	18,0	20,0	41,0	416,0	392			
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349			
Хлеб ржаной	50	2,2	0,0	17,0	70,0	пр			
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,0	17,0	78,0	пр			
Итого обед:	800	27,90	27,60	117,67	820,40				
Полдник									
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6	пр			
Булочка "Российская"	150	4,50	8,94	67,50	282,50	430			
Итого полдник	350	5,50	9,14	87,70	369,10				

День 10									
Завтрак									
Каша молочная Дружба	250	10,5	14,5	32,0	345,0	175			
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр			
Бутерброт с сыром (30/10)	40	5,1	3,0	21,0	91,0	3			
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376			
Итого завтрак:	590	17,1	17,9	78,1	544,3				
Обед									
Суп-лапша Домашняя	250	3,20	7,50	26,00	191,50	113			
Жаркое по-домашнему с мясом	260	19,0	20,0	30,0	386,0	259			
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342			
Хлеб ржаной	50	2,2	0,0	17,0	70,0	пр			
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр			
Итого обед:	800	27,6	27,5	114,0	822,0				
Полдник									
Кисель из сока плодового	200	0,2	0,1	15	57	358			
Булочка ванильная	150	4,50	8,94	67,50	282,50	430			
Итого полдник:	350	4,7	9,0	82,5	339,5				
Итого завтрак		181,1	188,1	757,2	5436,9				
Итого обед		123,17	110,74	585,97	3864,80				
Итого полдник		120,00	120,00	697,00	440,00				
Среднее значение завтрака за период		18,0	18,8	76,0	544,0				
Среднее значение обед за период		27	27	115	816				
Среднее значение полдник		12	12	70	440				