

Меню школа 2024-2025 учебный год ОВЗ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Калькуляция	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ														
175	Каша молочная "Дружба"	200	12	32,2	29,9	29,6	211,04	240,21	29,4	195,06	0,38	0,1	1,36	45,9
382	Какао с молоком	200	8	52,9	25,3	5	70,8	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
3	Бутерброд с маслом и сыром	5/15/30	12	7,7	4,4	24,6	169,9	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	фрукт	100	15	0,4	0,4	8,5	93	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
	ИТОГО:	550	47	93,2	60	67,7	544,74	388,21	62,43	327,08	1,78	0,24	2,66	45,91
ОБЕД														
82	Борщ со сметаной на курином бульоне	200/10	17	3,1	2,4	18,6	133,5	240,21	29,4	195,06	0,38	0,1	1,36	45,9
	Гуляш из говядины	80	20	16,9	17,7	9	262,34	72,25	35,5	176,75	1,59	0,09	1,41	63,75
	Сырная нарезка	10	12	7,7	4,4	24,6	169,9	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
285	Макаронь отварные с маслом	100/5	7	16,9	17,5	14,8	309,04	38,88	82,13	421,25	5,04	0,26	11,21	30
348	Компот из смеси сухофруктов	200	5	28,1	0	5,8	38,6	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	2	3,8	0,4	24,6	117,5	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	ИТОГО:	665	63	68,8	38	72,8	860,98	364,14	147,03	800,26	7,37	0,47	16,14	139,65
2 ДЕНЬ														
173	Каша пшеничная с маслом	200/10	12	32,8	31	32,9	227,84	240,21	29,4	195,06	0,38	0,1	1,36	45,9
379	Кофейный напиток	200	13	1,2	0,2	2,3	10,6	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
10	Бутерброд с маслом и повидлом	40/30/5	10	7,7	4,4	24,6	169,9	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	ИТОГО:	485	35	41,7	35,6	59,8	408,34	375,23	60,93	326,64	1,74	0,22	2,66	45,91
ОБЕД														
	Овощная нарезка (огурец, помидор)	10/10/	10	22,9	23,7	28,2	414,44	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60
106/107	Суп картофельный с рыбными консервами	200	25	5,83	4,56	13,59	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96
304	Плов из птицы	200	26	22,9	23,7	28,2	414,44	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60
376	Чай с сахаром и лимоном	200	5	27,7	0	0	13	33	10,5	67,5	0,4	0,02	50	0,08
	Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	2	3,8	0,4	24,6	117,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Кондитерское изделие	50	10	3,8	0,4	24,6	117,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	ИТОГО:	675	78	60,23	28,66	66,39	663,74	126,4	118,39	464,1	5,43	0,3	61,13	64,04
3 ДЕНЬ														
181	Каша манная с маслом и сахаром	200/5/5	12	32,8	30,1	32,9	227,84	45,25	34,38	158,78	1,42	0,09	1,29	63,72
376	Чай с сахаром	200	2	27,7	0	0	13	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
3	Бутерброд с маслом	май.30	12	7,7	4,4	24,6	169,9	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	ИТОГО:	460	26	68,2	34,5	57,5	410,74	91,27	62,41	267,86	2,62	0,19	1,29	63,8

ОБЕД														
	Помидор нарезка	10	5	22,9	23,7	28,2	414,44	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой на курином бульоне	200	30	1,68	4,09	13,27	96,60	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00
229	Горбуша, тушеная с овощами	100	30	17	13,5	0	190	14,25	11,25	150,63	0,51	0,06	0,56	7,5
310	Пюре картофельное	150	13	4,3	5,3	26,4	170,44	54	43,84	130,08	1,4	0,2	7,4	0,04
348	Сок	200	5	28,1	0	5,8	38,6	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	2	3,8	0,4	24,6	117,5	7,81	10,52	24,95	0,48	0,05	0	0
	ИТОГО:	735	85,00	54,88	23,29	70,07	613,14	103,62	86,33	366,82	3,35	0,40	15,07	7,54
4 ДЕНЬ														
173	Каша пшеничная с маслом	200/10	12	32,8	31	32,9	227,84	240,21	29,4	195,06	0,38	0,1	1,36	45,9
379	Кофейный напиток	200	13	1,2	0,2	2,3	10,6	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	12	7,7	4,4	24,6	169,9	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	фрукт	100	15	0,4	0,4	8,5	93	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
	ИТОГО:	580	52	42,1	36	68,3	501,34	388,21	62,43	327,08	1,78	0,24	2,66	45,91
ОБЕД														
115	Суп с овсяной крупой на курином бульоне	200	15	2,14	2,24	13,71	83,60	20,88	22,80	66,12	1,04	0,09	6,60	0,00
203	Макароны отварные с маслом	150/5	12	8,3	8,6	28,2	224,74	177,25	20,3	164,55	1,26	0,1	0,25	4,53
377	Чай с лимоном	200	5	0,2	0	16	65	6	0	0	0,4	0	50	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	2	3,8	0,4	24,6	117,5	15,62	21,04	49,9	0,96	0,1	0	0
	Кондитерское изделие	50	10	3,8	0,4	24,6	117,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
271	Котлета куриная	80	20	16,9	17,7	9	262,34	72,25	35,5	176,75	1,59	0,09	1,41	63,75
	ИТОГО:	655	64	31,34	28,94	91,51	753,18	292,00	99,64	457,32	5,25	0,38	58,26	68,28
5 ДЕНЬ														
173	Каша пшеничная с маслом	200/5	12	32,8	30,1	32,9	227,84	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,8	37,8
398	Напиток из плодов шиповника	200	10	0,61	0,25	18,67	79	19,2	0	0	0,57	0,1	90	0
10	Бутерброд с маслом и повидлом	40/30/5	10	7,7	4,4	24,6	169,9	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	Шоколад	25	30	3,86	4,1	24,26	138,38	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
	ИТОГО:	505	62	44,97	38,85	100,43	615,12	71,55	71,82	185,53	3,49	0,48	127,8	37,8
ОБЕД														
113	Суп лапша домашняя	150	10	2,06	4,44	10,72	91	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,8	37,8
292	Голубцы	100	30	14,9	11,7	17,6	262,1	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,8	37,8
203	Пюре картофельное	150/5	12	8,3	8,6	28,2	224,74	177,25	20,3	164,55	1,26	0,1	0,25	4,53
377	Чай с лимоном	200	5	0,2	0	16	65	6	0	0	0,4	0	50	0
	Сырная нарезка	10	12	7,7	4,4	24,6	169,9	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	2	3,8	0,4	24,6	117,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	ИТОГО:	575	41	14,36	13,44	79,52	498,24	221,1	89,59	351,56	4,74	0,46	88,05	42,33
6 ДЕНЬ														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	12	6,6	8,2	26,3	205,64	14,25	11,25	150,63	0,51	0,06	0,56	7,5

382	Какао с молоком	200	8	52,9	25,3	5	70,8	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	2	3,8	0,4	24,6	117,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Масло сливочное порциями	10	3	0,3	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
	фрукт	100	15	0,4	0,4	8,5	93	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
		535	40	64	42,5	64,5	561,94	161,73	43,25	286,57	2,11	0,2	1,86	66,51
ОБЕД														
101	Суп с рисовой крупой на курином бульоне	200	15	2,14	2,24	13,71	83,60	20,88	22,80	66,12	1,04	0,09	6,60	0,00
229	Котлета рыбная	100	30	17	13,5	0	190	14,25	11,25	150,63	0,51	0,06	0,56	7,5
310	Макаронные изделия	150	13	4,3	5,3	26,4	170,44	54	43,84	130,08	1,4	0,2	7,4	0,04
	Кондитерское изделие	50	10	3,8	0,4	24,6	117,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
348	Компот из смеси сухофруктов, шиповника	200	5	28,1	0	5,8	38,6	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	2	3,8	0,4	24,6	117,5	15,62	21,04	49,9	0,96	0,1	0	0
	ИТОГО:	625	65	55,34	21,44	70,51	600,14	111,15	98,93	400,33	4,09	0,46	15,64	7,54
7 ДЕНЬ														
173	Каша пшеничная с маслом	200/10	12	32,8	31	32,9	15,2	240,21	29,4	195,06	0,38	0,1	1,36	45,9
379	Кофейный напиток	200	13	1,2	0,2	2,3	10,6	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
10	Бутерброд с маслом и повидлом	40/30/5	10	7,7	4,4	24,6	169,9	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	ИТОГО:	485	35	41,7	35,6	59,8	195,7	375,23	60,93	326,64	1,74	0,22	2,66	45,91
ОБЕД														
82	Щи со сметаной на курином бульоне	200/10	17	3,1	2,4	18,6	133,5	240,21	29,4	195,06	0,38	0,1	1,36	45,9
	Гуляш из говядины	80	20	16,9	17,7	9	262,34	72,25	35,5	176,75	1,59	0,09	1,41	63,75
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02
376	Чай с сахаром и лимоном	200	5	27,7	0	0	13	33	10,5	67,5	0,4	0,02	50	0,08
	Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	2	3,8	0,4	24,6	117,5	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	ИТОГО:	745	54,00	32,75	27,23	95,2	789,87	341,05	163,43	663,59	7,5	0,49	2,77	109,67
8 ДЕНЬ														
173	Каша рисовая с маслом	200/10	19	32,8	30,1	32,9	227,84	72,25	35,5	176,75	1,59	0,09	1,41	63,75
376	Чай с сахаром	200	5	3	3,2	17,1	109	125	17	95	0,64	0,02	0,66	0,16
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	12	7,7	4,4	24,6	169,9	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	ИТОГО:	480	36	43,5	37,7	74,6	506,74	210,27	70,03	313,33	3,03	0,19	2,07	63,91
ОБЕД														
	Овощная нарезка (огурец, помидор)	10/10/	10	22,9	23,7	28,2	414,44	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60
82	Борщ со сметаной на курином бульоне	200/10	17	3,1	2,4	18,6	133,5	240,21	29,4	195,06	0,38	0,1	1,36	45,9
	Макаронные изделия с маслом	100/5	7	16,9	17,5	14,8	309,04	38,88	82,13	421,25	5,04	0,26	11,21	30
	Котлета куриная	80	20	16,9	17,7	9	262,34	72,25	35,5	176,75	1,59	0,09	1,41	63,75

348	Компот из смеси сухофруктов	200	5	28,1	0	5,8	38,6	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Кондитерское изделие	50	10	3,8	0,4	24,6	117,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	2	3,8	0,4	24,6	117,5	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	ИТОГО:	630	61	68,8	38	72,8	860,98	370,76	164,56	838,24	7,99	0,54	15,06	139,65
9 ДЕНЬ														
181	Каша манная с маслом и сахаром	200/5/5	12	32,8	30,1	32,9	227,84	45,25	34,38	158,78	1,42	0,09	1,29	63,72
376	Чай с сахаром и лимоном	200	5	27,7	0	0	13	6	0	0	0,4	0	50	0
10	Бутерброд с маслом и повидлом	40/30/5	10	7,7	4,4	24,6	169,9	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	фрукт	100	15	0,4	0,4	8,5	93	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
	ИТОГО:	560	42	68,6	34,9	66	503,74	77,25	53,41	200,8	2,66	0,19	51,29	63,72
ОБЕД														
113	Суп лапша домашняя	200	10	2,06	4,44	10,72	91	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,8	37,8
292	Капуста тушеная с говядиной	200	30	14,9	11,7	17,6	262,1	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,8	37,8
350	Кисель ягодный	200	5	27,7	0	0	13	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	2	3,8	0,4	24,6	117,5	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	ИТОГО:	725	42	20,76	16,54	52,92	470,6	65,72	123,11	328,6	4,96	0,64	75,6	75,6
10 ДЕНЬ														
173	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	200	12	32,8	30,1	32,9	227,84	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,8	37,8
379	Кофейный напиток	200	13	1,2	0,2	2,3	10,6	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
10	Бутерброд с маслом и повидлом	40/30/5	10	7,7	4,4	24,6	169,9	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	ИТОГО:	475	35	41,7	34,7	59,8	408,34	161,37	84,32	275,09	3,44	0,4	39,1	37,81
ОБЕД														
	Помидор нарезка	10	5	22,9	23,7	28,2	414,44	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	16	5,9	6,5	38,1	259,54	240,21	29,4	195,06	0,38	0,1	1,36	45,9
292	Курица, тушенная с овощами	200	28	14,9	11,7	17,6	262,1	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,8	37,8
348	Компот из смеси сухофруктов	200	5	28,1	0	5,8	38,6	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	2	3,3	0,6	16,7	87	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Шоколад	25	60	3,86	4,1	24,26	138,38	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
	Масло сливочное порциями	20	4	0,26	12,3	0,34	113,2	5,8	0	0	0,06	0,002	0	0
	ИТОГО:	645	120	52,46	31,1	78,54	760,44	290,26	98,69	385,67	3,7	0,472	40,24	83,7