

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 7-11 лет(ОВЗ осень25 зима26)

Неделя: 1

День: 1

| Прием пищи | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|-------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|            |                                           |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак    |                                           |           |                  |      |          |                         |             |
|            | Бутерброд с маслом                        | 40        | 2                | 7    | 15       | 137                     | 93          |
|            | Каша манная вязкая                        | 200       | 8                | 10   | 37       | 273                     | 250         |
|            | Кофейный напиток с молоком                | 200       | 4                | 3    | 16       | 110                     | 501         |
|            | Хлеб пшеничный                            | 30        | 2                |      | 15       | 71                      | 108         |
|            | Итого за Завтрак                          | 470       | 16               | 20   | 83       | 591                     |             |
| Обед       |                                           |           |                  |      |          |                         |             |
|            | Огурец свежий                             | 60        |                  |      |          | 7                       | 106,01      |
|            | Щи из свежей капусты с картофелем(курица) | 200       | 5                | 8    | 9        | 130                     | 142,02      |
|            | Котлета школьная                          | 90        | 14               | 14   | 14       | 239                     | 347,03      |
|            | Каша гречневая рассыпчатая                | 150       | 9                | 7    | 39       | 257                     | 237         |
|            | Соус томатный                             | 30        |                  | 1    | 2        | 22                      | 453         |
|            | Компот из смеси сухофруктов               | 200       | 1                |      | 31       | 121                     | 508         |
|            | Хлеб ржаной                               | 30        | 2                |      | 10       | 52                      | 109         |
|            | Хлеб пшеничный                            | 30        | 2                |      | 15       | 71                      | 108         |
|            | Итого за Обед                             | 790       | 33               | 30   | 120      | 899                     |             |
|            | Итого за день                             | 1 260     | 49               | 50   | 203      | 1 490                   |             |

Рацион: Школа 7-11 лет(ОВЗ осень25 зима26)

Неделя: 1

День: 2

| Прием пищи | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|-------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|            |                                           |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак    |                                           |           |                  |      |          |                         |             |
|            | Омлет натуральный                         | 65        | 6                | 9    | 2        | 109                     | 301         |
|            | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая | 200       | 9                | 9    | 37       | 263                     | 212         |
|            | Чай с лимоном                             | 200       |                  |      | 15       | 62                      | 494         |
|            | Хлеб пшеничный                            | 60        | 5                |      | 30       | 141                     | 108         |
|            | Итого за Завтрак                          | 525       | 20               | 18   | 84       | 575                     |             |
| Обед       |                                           |           |                  |      |          |                         |             |
|            | Суп крестьянский с крупой(курица)         | 200       | 6                | 8    | 12       | 148                     | 154,01      |
|            | Котлета рыбная                            | 90        | 22               | 5    | 14       | 187                     | 345,03      |
|            | Картофельное пюре                         | 150       | 3                | 6    | 22       | 154                     | 429         |
|            | Соус молочный                             | 30        | 1                | 3    | 3        | 41                      | 435,01      |
|            | Кисель из концентрата плодового           | 200       |                  |      | 34       | 131                     | 503         |
|            | Хлеб пшеничный                            | 30        | 2                |      | 15       | 71                      | 108         |
|            | Хлеб ржаной                               | 30        | 2                |      | 10       | 52                      | 109         |
|            | Итого за Обед                             | 730       | 36               | 22   | 110      | 784                     |             |
|            | Итого за день                             | 1 255     | 56               | 40   | 194      | 1 359                   |             |

Рацион: Школа 7-11 лет(ОВЗ осень25 зима26)

Неделя: 1

День: 3

| Прием пищи | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|            |                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак    |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|            | Бутерброд с сыром                               | 50        | 8                | 6    | 15       | 141                     | 91          |
|            | Каша пшеничная вязкая                           | 200       | 9                | 11   | 39       | 288                     | 256,03      |
|            | Чай с молоком                                   | 200       | 1                | 1    | 17       | 87                      | 495         |
|            | Хлеб пшеничный                                  | 30        | 2                |      | 15       | 71                      | 108         |
|            | Итого за Завтрак                                | 480       | 20               | 18   | 86       | 587                     |             |
| Обед       |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|            | Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом | 60        | 1                | 6    | 5        | 78                      | 4,02        |
|            | Суп-лапша домашняя(курица)                      | 200       | 7                | 9    | 13       | 161                     | 156,01      |
|            | Запеканка из творога                            | 150       | 33               | 13   | 26       | 359                     | 313,01      |
|            | Молоко сгущенное                                | 30        | 2                | 2    | 17       | 89                      | 481         |
|            | Напиток из шиповника                            | 200       | 1                |      | 25       | 117                     | 538         |
|            | Хлеб пшеничный                                  | 30        | 2                |      | 15       | 71                      | 108         |
|            | Хлеб ржаной                                     | 30        | 2                |      | 10       | 52                      | 109         |
|            | Итого за Обед                                   | 700       | 48               | 30   | 111      | 927                     |             |
|            | Итого за день                                   | 1 180     | 68               | 48   | 197      | 1 514                   |             |

Рацион: Школа 7-11 лет(ОВЗ осень25 зима26)

Неделя: 1

День: 4

| Прием пищи | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|--------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|            |                                                  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак    |                                                  |           |                  |      |          |                         |             |
|            | Бутерброд с маслом                               | 40        | 2                | 7    | 15       | 137                     | 93          |
|            | Каша пшениная вязкая                             | 200       | 9                | 12   | 43       | 313                     | 258,01      |
|            | Какао с молоком                                  | 200       | 4                | 3    | 25       | 142                     | 496         |
|            | Хлеб пшеничный                                   | 30        | 2                |      | 15       | 71                      | 108         |
|            | Итого за Завтрак                                 | 470       | 17               | 22   | 98       | 663                     |             |
| Обед       |                                                  |           |                  |      |          |                         |             |
|            | Борщ с капустой и картофелем(курица)             | 200       | 6                | 8    | 12       | 142                     | 128,02      |
|            | Тефтели из говядины с рисом("Ежики") в том.соусе | 120       | 12               | 19   | 15       | 275                     | 390,02      |
|            | Макаронные изделия отварные                      | 150       | 6                | 6    | 36       | 217                     | 291         |
|            | Кофейный напиток с молоком                       | 200       | 4                | 3    | 16       | 110                     | 501         |
|            | Хлеб пшеничный                                   | 30        | 2                |      | 15       | 71                      | 108         |
|            | Хлеб ржаной                                      | 30        | 2                |      | 10       | 52                      | 109         |
|            | Итого за Обед                                    | 730       | 32               | 36   | 104      | 867                     |             |
|            | Итого за день                                    | 1 200     | 49               | 58   | 202      | 1 530                   |             |

Менюготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа 7-11 лет(ОВЗ осень25 зима26)

Неделя: 1

День: 5

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                 | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |          | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|------------------------------------|--------------|------------------|------|----------|---------------------------------|----------------|
|                  |                                    |              | Белки            | Жиры | Углеводы |                                 |                |
| Завтрак          |                                    |              |                  |      |          |                                 |                |
|                  | Макароны, запеченные с яйцом       | 200          | 10               | 13   | 41       | 320                             | 297,01         |
|                  | Кофейный напиток с молоком         | 200          | 4                | 3    | 16       | 110                             | 501            |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 30           | 2                |      | 15       | 71                              | 108            |
| Итого за Завтрак |                                    | 430          | 16               | 16   | 72       | 501                             |                |
| Обед             |                                    |              |                  |      |          |                                 |                |
|                  |                                    |              |                  |      |          |                                 |                |
|                  | Булочка домашняя с сыром           | 60           | 8                | 12   | 25       | 241                             | 583,01         |
|                  | Суп картофельный с бобовыми(горох) | 200          | 5                | 3    | 17       | 120                             | 144,04         |
|                  | Котлета из курицы                  | 90           | 13               | 12   | 8        | 198                             | 412            |
|                  | Рагу из овощей                     | 150          | 4                | 15   | 18       | 222                             | 195,01         |
|                  | Компот из яблок                    | 200          |                  |      | 25       | 103                             | 509,01         |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 30           | 2                |      | 15       | 71                              | 108            |
| Итого за Обед    |                                    | 730          | 32               | 42   | 108      | 955                             |                |
| Итого за день    |                                    | 1 160        | 48               | 58   | 180      | 1 456                           |                |

Рацион: Школа 7-11 лет(ОВЗ осень25 зима26)

Неделя: 2

День: 1

| Прием<br>пищи | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |          | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|---------------|------------------------------------------|--------------|------------------|------|----------|---------------------------------|----------------|
|               |                                          |              | Белки            | Жиры | Углеводы |                                 |                |
| Завтрак       |                                          |              |                  |      |          |                                 |                |
|               | Бутерброд с сыром                        | 50           | 8                | 6    | 15       | 141                             | 91             |
|               | Каша ячневая вязкая                      | 200          | 8                | 11   | 39       | 284                             | 255,01         |
|               | Чай с сахаром                            | 200          |                  |      | 15       | 60                              | 493            |
|               | Хлеб пшеничный                           | 30           | 2                |      | 15       | 71                              | 108            |
|               | Итого за Завтрак                         | 480          | 18               | 17   | 84       | 556                             |                |
| Обед          |                                          |              |                  |      |          |                                 |                |
|               | Рассольник ленинградский с курицей       | 200          | 6                | 8    | 15       | 154                             | 134,03         |
|               | Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай | 150          | 15               | 8    | 7        | 166                             | 343,01         |
|               | Рис отварной                             | 150          | 4                | 5    | 40       | 224                             | 414            |
|               | Компот из смеси сухофруктов              | 200          | 1                |      | 31       | 121                             | 508            |
|               | Хлеб пшеничный                           | 30           | 2                |      | 15       | 71                              | 108            |
|               | Хлеб ржаной                              | 30           | 2                |      | 10       | 52                              | 109            |
|               | Итого за Обед                            | 760          | 30               | 21   | 118      | 788                             |                |
|               | Итого за день                            | 1 240        | 48               | 38   | 202      | 1 344                           |                |

Рацион: Школа 7-11 лет(ОВЗ осень25 зима26)

Неделя: 2

День: 2

|            |  |                             |           |                  |      |          |                         |             |
|------------|--|-----------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи |  | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|            |  |                             |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак    |  |                             |           |                  |      |          |                         |             |
|            |  | Бутерброд с повидлом        | 55        | 2                | 5    | 28       | 163                     | 96          |
|            |  | Каша рисовая вязкая         | 200       | 6                | 10   | 43       | 293                     | 253         |
|            |  | Чай с молоком               | 200       | 1                | 1    | 17       | 87                      | 495         |
|            |  | Хлеб пшеничный              | 30        | 2                |      | 15       | 71                      | 108         |
|            |  | Итого за Завтрак            | 485       | 11               | 16   | 103      | 614                     |             |
| Обед       |  |                             |           |                  |      |          |                         |             |
|            |  | Яйцо вареное                | 40        | 5                | 5    |          | 63                      | 300,01      |
|            |  | Суп-пюре из картофеля       | 200       | 7                | 8    | 21       | 178                     | 159,02      |
|            |  | Гренки из пшеничного хлеба  | 10        | 1                |      | 8        | 37                      | 170         |
|            |  | Котлета из говядины         | 90        | 17               | 17   | 15       | 283                     | 381,05      |
|            |  | Капуста тушеная             | 150       | 4                | 5    | 17       | 132                     | 423         |
|            |  | Компот из смеси сухофруктов | 200       | 1                |      | 31       | 121                     | 508         |
|            |  | Хлеб пшеничный              | 30        | 2                |      | 15       | 71                      | 108         |
|            |  | Хлеб ржаной                 | 30        | 2                |      | 10       | 52                      | 109         |
|            |  | Итого за Обед               | 750       | 39               | 35   | 117      | 937                     |             |
|            |  | Итого за день               | 1 235     | 50               | 51   | 220      | 1 551                   |             |

Рацион: Школа 7-11 лет(ОВЗ осень25 зима26)

Неделя: 2

День: 3

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |          | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------------|--------------|------------------|------|----------|---------------------------------|----------------|
|                  |                                               |              | Белки            | Жиры | Углеводы |                                 |                |
| Завтрак          |                                               |              |                  |      |          |                                 |                |
|                  | Яйцо вареное                                  | 40           | 5                | 5    |          | 63                              | 300,01         |
|                  | Каша "Дружба"                                 | 200          | 5                | 3    | 28       | 163                             | 260            |
|                  | Чай с сахаром                                 | 200          |                  |      | 15       | 60                              | 493            |
|                  | Хлеб пшеничный                                | 30           | 2                |      | 15       | 71                              | 108            |
| Итого за Завтрак |                                               | 470          | 12               | 8    | 58       | 357                             |                |
| Обед             |                                               |              |                  |      |          |                                 |                |
|                  | Суп с рыбными консервами                      | 200          | 2                | 2    | 14       | 84                              | 153,01         |
|                  | Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным | 150          | 25               | 28   | 8        | 381                             | 366,01         |
|                  | Макаронные изделия отварные                   | 150          | 6                | 6    | 36       | 217                             | 291            |
|                  | Кисель из концентрата плодового               | 200          |                  |      | 34       | 131                             | 503            |
|                  | Хлеб пшеничный                                | 30           | 2                |      | 15       | 71                              | 108            |
|                  | Хлеб ржаной                                   | 30           | 2                |      | 10       | 52                              | 109            |
| Итого за Обед    |                                               | 760          | 37               | 36   | 117      | 936                             |                |
| Итого за день    |                                               | 1 230        | 49               | 44   | 175      | 1 293                           |                |

Менюготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа 7-11 лет(ОВЗ осень25 зима26)

Неделя: 2

День: 4

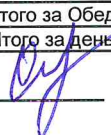
| Прием пищи |  | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|--|-------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|            |  |                                     |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак    |  |                                     |           |                  |      |          |                         |             |
|            |  | Бутерброд с вареной сгуц.           | 50        | 4                | 1    | 26       | 133                     | 96,01       |
|            |  | Макаронные изделия отварные с сыром | 180       | 11               | 9    | 39       | 278                     | 295,01      |
|            |  | Кофейный напиток с молоком          | 200       | 4                | 3    | 16       | 110                     | 501         |
|            |  | Хлеб пшеничный                      | 30        | 2                |      | 15       | 71                      | 108         |
|            |  | Итого за Завтрак                    | 460       | 21               | 13   | 96       | 592                     |             |
| Обед       |  |                                     |           |                  |      |          |                         |             |
|            |  | Суп из овощей с курицей             | 200       | 4                | 7    | 9        | 114                     | 117,01      |
|            |  | Голубцы ленивые в соусе сметанном   | 110       | 8                | 12   | 8        | 174                     | 372,01      |
|            |  | Картофель, тушенный с луком         | 150       | 4                | 13   | 24       | 229                     | 172,18      |
|            |  | Компот из яблок                     | 200       |                  |      | 25       | 103                     | 509,01      |
|            |  | Хлеб пшеничный                      | 30        | 2                |      | 15       | 71                      | 108         |
|            |  | Хлеб ржаной                         | 30        | 2                |      | 10       | 52                      | 109         |
|            |  | Итого за Обед                       | 720       | 20               | 32   | 91       | 743                     |             |
|            |  | Итого за день                       | 1 180     | 41               | 45   | 187      | 1 335                   |             |

Рацион: Школа 7-11 лет(ОВЗ осень25 зима26)

Неделя: 2

День: 5

| Прием пищи |  | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|--|------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|            |  |                                          |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак    |  |                                          |           |                  |      |          |                         |             |
|            |  | Запеканка рисовая с творогом             | 200       | 14               | 8    | 55       | 348                     | 316,01      |
|            |  | Молоко сгущенное                         | 20        | 1                | 1    | 11       | 59                      | 481         |
|            |  | Чай с сахаром                            | 200       |                  |      | 15       | 60                      | 493         |
|            |  | Хлеб пшеничный                           | 30        | 2                |      | 15       | 71                      | 108         |
|            |  | Итого за Завтрак                         | 450       | 17               | 9    | 96       | 538                     |             |
| Обед       |  |                                          |           |                  |      |          |                         |             |
|            |  | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200       | 5                | 5    | 15       | 128                     | 158,01      |
|            |  | Котлета из говядины                      | 90        | 17               | 17   | 15       | 283                     | 381,05      |
|            |  | Рис отварной                             | 150       | 4                | 5    | 40       | 224                     | 414         |
|            |  | Соус томатный                            | 30        |                  | 1    | 2        | 22                      | 453         |
|            |  | Какао с молоком                          | 200       | 4                | 3    | 25       | 142                     | 496         |
|            |  | Хлеб пшеничный                           | 30        | 2                |      | 15       | 71                      | 108         |
|            |  | Хлеб ржаной                              | 30        | 2                |      | 10       | 52                      | 109         |
|            |  | Фрукт                                    | 150       | 1                | 1    | 15       | 71                      | 112,02      |
|            |  | Итого за Обед                            | 880       | 35               | 32   | 137      | 993                     |             |
|            |  | Итого за день                            | 1 330     | 52               | 41   | 233      | 1 531                   |             |

Составил  Сюрёмов С.П.

Дата \_\_\_\_\_

