

МЕНЮ

Дата	Наименование блюда	Выход продукта			
		7-11 лет	Калорийность К/кал	12-18 лет	Калорийность К/кал
2-й день					
Завтрак					
	Сыр порциями	20	74	30	111
	Каша рисовая молочная жидкая	150	161	200	215
	Кофейный напиток на молоке	200	109	200	109
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
Обед					
	Салат из моркови	60	60	100	100
	Рассольник «Ленинградский»	200/10	101	250/10	126
	Сосиски, сардельки отварные	85	195	85	195
	Бобовые отварные	150	222	180	272
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	55	200/15/7	55
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	172	120	258
Полдник					
	Сок натуральный фруктовый (яблочный)	200	94	200	94
	Кондитерские изделия (кексы)	30	120	30	120
Ужин					
	Драчена	120	382	150	509
	Уха с крупой	200/30	102	250/40	151
	Напиток апельсиновый	200	124	200	124
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
2-й Ужин	Яблоки	100	46	100	46

МЕНЮ

Дата	Наименование блюда	Выход продукта			
		7-11 лет	Калорийность К/кал	12-18 лет	Калорийность К/кал
3-й день					
Завтрак					
	Масло порциями	5	38	5	38
	Каша манная молочная жидкая	150	161	200	214
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	125	200	125
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
Обед					
	Салат из сырых овощей	60	43	100	71
	Борщ с капустой и картофелем	200/10	84	250/10	105
	Каша гречневая рассыпчатая	150	198	180	237
	Гуляш из говядины	50/50	187	75/50	260
	Компот из свежих плодов	200	99	200	99
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	172	120	258
Полдник					
	Молоко кипяченое	200	116	200	116
	Кондитерское изделие	30	33	30	50
Ужин					
	Капуста тушеная	150	113	180	136
	Котлета мясная	100	218	120	218
	Пирог с повидлом	80	213	100	268
	Чай с сахаром	200	53	200	53
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
2-й Ужин	Апельсины	100	38	100	38

МЕНЮ

Дата	Наименование блюда	Выход продукта			
		7-11 лет	Калорийность К/кал	12-18 лет	Калорийность К/кал
4-й день					
Завтрак					
	Сыр порциями	20	74	30	111
	Каша пшенная молочная жидкая	150	184	200	245
	Чай с молоком и сахаром	200	81	200	81
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
Обед					
	Салат луковый	60	68	80	90
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	89	250	111
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	158	140	184
	Картофельное пюре	150	140	180	167
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	55	200/15/7	55
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	172	100	258
Полдник					
	Сок натуральный фруктовый (грушевый)	200	94	200	94
	Кондитерское изделие (сушка)	30	33	30	50
Ужин					
	Омлет натуральный	120	220	150	272
	Винегрет овощной	100	29	150	43
	Компот из сухофруктов	200	171	200	171
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
2-й Ужин	Груши	100	42	100	42

МЕНЮ

Дата	Наименование блюда	Выход продукта			
		7-11 лет	Калорийность К/кал	12-18 лет	Калорийность К/кал
5-й день					
Завтрак					
	Масло порциями	5	38	5	38
	Каша молочная «Дружба»	150	174	200	232
	Кофейный напиток	200	103	200	103
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
Обед					
	Салат из моркови	60	60	100	100
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	115	250	144
	Плов из говядины	200	340	250	425
	Напиток из плодов шиповника	200	111	200	111
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	172	120	258
Полдник					
	Сок натуральный фруктовый (яблочный)	200	94	200	94
	Кондитерское изделие (Вафли)	30	53	30	80
Ужин					
	Дучмаки с творогом	75	225	75	225
	Котлеты мясные	100	218	100	218
	Картофельное пюре	150	140	180	167
	Какао с молоком	200	135	200	135
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
2-й Ужин	мандарины	100	38	100	38

МЕНЮ

Дата	Наименование блюда	Выход продукта			
		7-11 лет	Калорийность К/кал	12-18 лет	Калорийность К/кал
6-й день					
Завтрак					
	Сыр порциями	20	74	30	111
	Каша гречневая молочная вязкая	150	195	200	261
	Кофейный напиток на молоке	200	109	200	109
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
Обед					
	Огурец соленый порционно	60	11,4	80	15,2
	Суп картофельный с клецками	200	75	250	93
	Котлета куриная	100	357	100	357
	Капуста тушеная	150	113	180	136
	Напиток лимонный	200	86	200	86
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	172	120	258
Полдник					
	Какао на молоке сгущенном	200	130	200	130
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	40	30	61
Ужин					
	Уха рыбацкая	200/30	87	250/40	109
	Запеканка из творога	150/25	474	200/25	632
	Чай с сахаром	200	53	200	53
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
2-й Ужин	Бананы	100	54	100	54

УТВЕРЖДАЮ
 Директор КОГОБУ ШИ ОВЗ пгт Опарино
 _____ А.Н.Бабкина.

МЕНЮ

Дата	Наименование блюда	Выход продукта			
		7-11 лет	Калорийность К/кал	12-18 лет	Калорийность К/кал
7-й день					
Завтрак					
	Масло порциями	5	38	5	38
	Суп молочный с крупой	200	111	250	139
	Какао с молоком	200	135	200	135
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
Обед					
	Салат витаминный	60	53	100	88
	Уха с крупой	200	100	250	125
	Макаронник с мясом	200	324	250	405
	Компот из смеси сухофруктов	200	171	200	171
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	172	120	258
Полдник					
	Сок натуральный фруктовый (апельсиновый)	200	94	200	94
	Кондитерское изделие (Пряники)	30	34	30	51
Ужин					
	Сырники из творога	150	432	200	550
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	71	150	106
	Чай с лимоном и сахаром	200/ 15/7	55	200/15/7	55
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
2-й Ужин	Яблоки	100	46	100	46

МЕНЮ

Дата	Наименование блюда	Выход продукта			
		7-11 лет	Калорийность К/кал	12-18 лет	Калорийность К/кал
8-й день					
Завтрак					
	Сыр порциями	20	74	30	111
	Каша вязкая молочная пшеничная	150	170	200	236
	Чай с молоком и сахаром	200	81	200	81
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
Обед					
	Салат луковый	60	68	80	90
	Суп гороховый	200/10	115	250/10	144
	Котлета рыбная	100	215	100	215
	Картофельное пюре	150	140	180	167
	Компот из свежих плодов	200	99	200	99
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	172	120	258
Полдник					
	Сок натуральный фруктовый (грушевый)	200	94	200	94
	Кондитерское изделие	30	33	30	50
Ужин					
	Булочка «Веснушка»	50	135	70	189
	Котлета куриная	100	357	100	357
	Капуста тушеная	150	113	180	136
	Напиток из плодов шиповника	200	111	200	111
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
2-й Ужин	Апельсины	100	38	100	38

МЕНЮ

Дата	Наименование блюда	Выход продукта			
		7-11 лет	Калори йность К/кал	12-18 лет	Калори йность К/кал
9-й день					
Завтрак					
	Масло порциями	5	38	5	38
	Омлет натуральный	120	232	150	300
	Кофейный напиток на молоке	200	109	200	109
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
Обед					
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	57	100	95
	Рассольник домашний	200/10	94	250/10	118
	Рагу овощное с мясом	150	224	200	299
	Компот из апельсинов	200	124	200	124
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	172	120	258
Полдник					
	Сок натуральный фруктовый (яблочный)	200	94	200	94
	Кондитерское изделие (баранка)	30	33	30	50
Ужин					
	Салат «Студенческий»	100	134	150	201
	Запеканка из творога	150	474	200	605
	Молоко кипяченое	200	116	200	116
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
2-й Ужин	Груши	100	42	100	42

МЕНЮ

Дата	Наименование блюда	Выход продукта			
		7-11 лет	Калорийность К/кал	12-18 лет	Калорийность К/кал
10-й день					
Завтрак					
	Сыр порциями	20	74	30	111
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	121	250	151
	Чай с молоком и сахаром	200	53	200	53
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
Обед					
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	68	100	113
	Суп крестьянский (с крупой)	200/10	92	250/10	115
	Гуляш	90	168	100	187
	Каша рисовая рассыпчатая	150	185	180	221
	Компот из смеси сухофруктов	200	171	200	171
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	172	120	258
Полдник					
	Сок натуральный фруктовый (апельсиновый)	200	94	200	94
	Кондитерское изделие (вафли)	30	53	30	80
Ужин					
	Котлеты мясные	100	218	100	218
	Картофельное пюре	150	140	180	167
	Пирожки печеные с капустой	75	174	100	205
	Чай с лимоном	200	55	200	55
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
2-й Ужин	Мандарины	100	38	100	38

МЕНЮ

Дата	Наименование блюда	Выход продукта			
		7-11 лет	Калорийность К/кал	12-18 лет	Калорийность К/кал
11-й день					
Завтрак					
	Масло порциями	5	38	5	38
	Каша гречневая вязкая молочная	150	195	200	261
	Напиток из плодов шиповника	200	111	200	111
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
Обед					
	Горошек консервированный	60	2,5	80	3,3
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200/10	129	250/10	161
	Рыба припущенная	90	143	100	158
	Макароны отварные	150	196	180	236
	Соус томатный	40	27	50	34
	Компот из свежих плодов	200	99	200	99
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	172	120	258
Полдник					
	Сок натуральный фруктовый (грушевый)	200	94	200	94
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	40	30	61
Ужин					
	Запеканка картофельная с печенью	200	327	250	409
	Оладьи с молоком сгущенным	150/35	396	200/40	528
	Какао с молоком	200	135	200	135
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
2-й Ужин	Бананы	100	54	100	54

МЕНЮ

Дата	Наименование блюда	Выход продукта			
		7-11 лет	Калорийность К/кал	12-18 лет	Калорийность К/кал
12-й день					
Завтрак					
	Сыр порциями	20	74	30	111
	Каша манная молочная вязкая с изюмом	150	208	200	277
	Чай с лимоном и сахаром	200	55	200	55
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
Обед					
	Сельдь с луком	60	77	80	103
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	200	115	250	144
	Сосиски, сардельки отварные	85	195	85	195
	Картофельное пюре	150	140	180	167
	Компот из смеси сухофруктов	200	171	200	171
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	172	120	258
Полдник					
	Сок натуральный фруктовый (яблочный)	200	94	200	94
	Кондитерское изделие (пряник)	30	34	30	51
Ужин					
	Салат «Степной»	100	89	150	134
	Тефтели из говядины с рисом	100	241	100	241
	Каша гречневая рассыпчатая	150	198	180	273
	Напиток из плодов шиповника	200	111	200	111
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
2-й Ужин	Яблоки	100	46	100	46

МЕНЮ

Дата	Наименование блюда	Выход продукта			
		7-11 лет	Калорийность К/кал	12-18 лет	Калорийность К/кал
13-й день					
Завтрак					
	Масло порциями	5	38	5	38
	Яйцо отварное	80	224	80	224
	Какао с молоком	200	135	200	135
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
Обед					
	Кукуруза консервированная	60	32	80	42
	Борщ с капустой и картофелем	200	84	250	105
	Плов из говядины	200	426	250	533
	Напиток апельсиновый или лимонный	200	86	200	86
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	172	120	258
Полдник					
	Сок натуральный фруктовый (мультифрукт)	200	94	200	94
	Кондитерское изделие (сушка)	30	33	30	50
Ужин					
	Пудинг из творога с яблоком	150	283	200	378
	Булочка сдобная	50	145	75	217
	Чай с молоком и сахаром	200	81	200	81
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
2-й Ужин	Апельсин	100	38	100	38

МЕНЮ

Дата	Наименование блюда	Выход продукта			
		7-11 лет	Калорийность К/кал	12-18 лет	Калорийность К/кал
14-й день					
Завтрак					
	Сыр порциями	20	74	30	111
	Каша вязкая молочная пшеничная	150	170	200	236
	Кофейный напиток на молоке	200	109	200	109
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
Обед					
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	68	100	113
	Уха рыбацкая	200	87	250	107
	Запеканка картофельная с мясом	200/6	394	220/7	440
	Какао на молоке сгущенном	200	130	200	130
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	172	120	258
Полдник					
	Сок натуральный фруктовый (грушевый)	200	94	200	94
	Кондитерское изделие (кексы)	30	33	30	50
Ужин					
	Жаркое по-домашнему	200	239	250	299
	Пирожки печеные с яблоками	75	172	100	204
	Компот из сухофруктов	200	171	200	171
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
2-й Ужин	Груша	100	42	100	42

МЕНЮ

Дата	Наименование блюда	Выход продукта			
		7-11 лет	Калори йность К/кал	12-18 лет	Калори йность К/кал
1-й день					
Завтрак					
	Масло порциями	5	38	5	38
	Каша овсяная молочная жидкая	150	168	200	223
	Кофейный напиток	200	103	200	103
	Хлеб пшеничный	75	175	100	233
Обед					
	Огурец соленый порционно	60	11,4	80	15,2
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	70,4	250/10	88
	Картофельное пюре	150	140	180	167
	Рыба запеченная с яйцом	80/30	203	100/40	256
	Компот из смеси сухофруктов	200	171	200	171
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	172	120	258
Полдник					
	Сок натуральный фруктовый (апельсиновый)	200	94	200	94
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	40	30	61
Ужин					
	Запеканка из творога	150	474	200	605
	Рагу овощное с мясом	150	224	200	299
	Какао с молоком	200	135	200	135
	Хлеб пшеничный	100	175	125	233
2-й Ужин	Бананы	100	54	100	54