

Меню обедов для 5-11 классов и обеды ОВЗ 5-11 кл (с 1 сентября 2022г) н

Наименование блюда	Выход		Химический состав блюда		
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,
День 1					
Суп картофельный с бобовыми	250		5,7	4,5	18,8
Картофель	83,5	50			
Горох	20	20			
Лук репчатый	12	10			
Морковь	13,3	10			
Масло растительное	7	7			
Вода питьевая	180	180			
Макар.отв. с тер. сыром	180/18/12		9,49	13,88	44,72
Макаронные изделия	63	63	5,94	0,52	44,1
Сыр	18	18	3,5	3,83	0,55
Соль йодиров	1,2	1,2	0	0	0
Масло сливочное	12	12	0,05	9,53	0,07
Салат из моркови с яблоками	60		0,65	0,11	5,2
Морковь свежая	56,3	45			
Яблоки	17,04	15			
Сахарный песок	0,6	0,6			
Масло растительное	5	5			
Хлеб пшеничный	30		2,31	0,72	16,02
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,72	16,02
Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14,94
Хлеб ржаной	30	30	1,41	0,21	14,94
Чай с сахаром	200		0,1	0,03	9,9
Чай черный	0,4	0,4			
Вода питьевая	58,3	58,3			
Вода питьевая	131,7	131,7			
Сахарный песок	10	10			
День 2					
Суп с рыбными консервами	250		9,64	4,63	24,98
Консервы рыбные	40	40	7	0,8	0
Картофель	117	70	1,9	0,5	18,3
Морковь	21,28	16	0,2	0,17	1,3
Лук репчатый	9,53	8	0,1	0	0,55
Крупа рисовая	5,05	5	0,42	0,06	4,8
Лавровый лист	1	1	0	0	0
Соль йодиров	6	6	0	0	0
Масло растительное	3,75	3,75	0,02	3,1	0,03
Котлеты рубленые из птицы	100		12,5	17,7	12,7
Птица потрошенная	123	74			
Батон	18	18			
Молоко свежее	26	26			
Масло сливочное	6	6			
Соль йодированная	3	3			

Сухари панировочные	10	10			
Масло растительное	6	6			
Пюре картофельное		180/5	3,84	6,36	25,68
Картофель	256,8	154			
Молоко свежее	27	27			
Соль йодирован.	1,8	1,8			
Масло сливочное	5	5			
Винегрет овощной		60	0,95	6,11	6,03
Картофель	30	18	0,36	0,07	2,94
Свекла	20	15	0,24	0,012	1,46
Морковь	10	7	0,11	0,007	0,58
Огурцы соленые	14	9	0,12	0,02	0,25
Лук репчатый	14	9	0,12	0	0,8
Соль йодированная	1	1	0	0	0
Масло растительное	6	6	0	6	0
Хлеб пшеничный		30	2,31	0,72	16,02
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,72	16,02
Хлеб ржаной		30	1,41	0,21	14,94
Хлеб ржаной	30	30	1,41	0,21	14,94
Кофейный напиток		200	2,24	2,1	25,03
Кофейный напиток	8	8			
Молоко	50	50			
Вода питьевая	172	172			
Сахарный песок	20	20			
День 3					
Щи из свежей капусты		250/5	9	11,2	9,1
Сметана	5	5			
Капуста свежая	63	50			
Картофель	50	30			
Морковь	13,3	10			
Лук репчатый	12	10			
Масло растительное	5	5			
Вода питьевая	200	200			
Соль йодированная	6	6			
Лавровый лист	1	1			
Шницель натуральный рубленый		100	19,97	41,3	9,5
Свинина или	114	108			
говядина	98,2	93,3			
Вода питьевая	9	9			
Яйцо куриное	5	5			
Сухари панировочные	16	16			
Масло растительное	3	3			
Рис отварной с маслом		180/5	5,46	4,91	61,19
Крупа рисовая	65	65	5,44	0,78	61,15
Соль йодированная	2	2	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,02	4,13	0,04
Салат из моркови с яблоками		60	0,65	0,11	5,2
Морковь свежая	56,3	45			

Яблоки	17,04	15			
Сахарный песок	0,6	0,6			
Масло растительное	5	5			
Соус томатный		50	0,4	3,034	4,14
Вода питьевая	45	45	0	0	0
Масло растительное	2	2	0	2	0
Мука пшеничная	2	2	0,055	0,033	2
Морковь	4	3	0,041	0,001	0,23
Лук репчатый	1,2	1	0,02	0	0,008
Томатная паста	5	5	0,25	0	0,9
Масло растительное	1	1	0	1	0
Соль йодированная	0,5	0,5	0	0	0
Сахарный песок	1	1	0	0	1
Хлеб пшеничный		30	2	0,3	12,7
Хлеб пшеничный	30	30			
Хлеб ржаной		30	2	0,3	12,7
Хлеб ржаной	30	30			
Компот из свежих плодов		200	0,2		35,8
Груша или	44,4	40			
Яблоки	45,4	40			
Сахарный песок	24	24			
Вода питьевая	162	162			
Кислота лимонная	0,2	0,2			

День 4

Суп картофельный с крупой		250	2	1,80	14,50
Картофель	125	75			
Морковь	14	10			
Лук репчатый	12,5	10			
Масло растительное	2,5	2,5			
Крупа рисовая	5	5			
Вода питьевая	190	190			
Соль йодированная	2	2			
Лавровый лист	1	1			
Котлеты или биточки рыбные		100/5	19,3	20,9	15,5
Пикша	87	66			
Молоко	27	27			
Хлеб пшеничный	18	18			
Сухари панировочные	10	10			
Масло растительное	8	8			
Соль йодирования	2	2			
Масло сливочное	5	5			
Каша гречневая рассыпч.		180/5	10,08	7,44	45,84
Крупа гречневая	83	83			
Вода питьевая	138	138			
Соль йодированная	1,8	1,8			
Масло сливочное	5	5			
Салат из свеклы		60	0,86	3,65	5,02
Свекла свежая	73	57			

Масло растительное	3,6	3,6			
Хлеб ржаной		30	2	0,15	12,7
Хлеб ржаной	30	30			
Хлеб пшеничный		30	2	0,3	12,7
Хлеб пшеничный	30	30			
Кисель из концентрата плодового		200	1,36	0	29,02
Концентрат киселя	24	24			
Сахарный песок	10	10			
Вода питьевая	190	190			
День 5					
Борщ со свежей капустой		250/5	1,94	6,19	13,13
Сметана	5	5	0,14	1,00	0,16
Свекла	50	40	0,6	0,03	3,64
Капуста свежая	25	20	0,36	0,94	0,940
Картофель	33	20	0,4	0,08	3,23
Морковь	13	10	0,14	0,01	0,75
Лук репчатый	12	10	0,13	0	0,83
Томатная паста	7,5	7,5	0,15	0	0,54
Масло растительное	5	5	0,02	4,13	0,04
Сахарный песок	3	3	0	0	3
Лимонная кислота	0,5	0,5	0	0	0
Вода питьевая	200	200	0	0	0
Соль йодирован	6	6	0	0	0
Лавровый лист	1	1	0	0	0
Гуляш из курицы		100/75	19,72	17,89	4,76
Курица потрошенная	173,4	128,2			
Масло растительное	7	7			
Лук репчатый	18	15			
Томатная паста	12	12			
Морковь	18	15			
Мука пшеничная	4	4			
Соль йодирования	2	2			
Пюре картофельное		180/5	3,84	6,36	25,68
Картофель	256,8	154			
Молоко свежее	27	27			
Соль йодирован.	1,8	1,8			
Масло сливочное	5	5			
Салат из свежей капусты		60	0,85	3,05	5,41
Капуста свежая	59,4	47,4			
Морковь	8	6			
Лимонная кислота	0,2	0,2			
Сахарный песок	3	3			
Масло растительное	3	3			
Хлеб пшеничный		30	2	0,3	12,7
Хлеб пшеничный	30	30			
Хлеб ржаной		30	2	0,3	12,7
Хлеб ржаной	30	30			
Чай с сахаром		200	0,1	0,03	9,9

Чай черный	0,4	0,4			
Вода питьевая	58,3	58,3			
Вода питьевая	131,7	131,7			
Сахарный песок	10	10			
День 6					
Суп картофельный с мак.изд	250		2,63	2,5	18,75
Картофель	125	75			
Макарон.изделия	10	10			
Морковь	13	10			
Лук репчатый	12	10			
Масло растительное	3	3			
Вода питьевая	190	190			
Лавровый лист	1	1			
Соль йодированная	2	2			
Оладьи со сгущенным молоком	150/20		5,74	5,96	30,88
Мука пшеничная	84	84			
Яйцо	4	4			
Молоко	84	84			
Дрожжи	0,6	0,6			
Сахарный песок	3	3			
Соль	0,8	0,8			
Масло растительное	9	9			
Сгущенное молоко	20	20			
Хлеб ржаной	30		2	0,3	12,7
Хлеб ржаной	30	30			
Кофейный напиток	200		2,24	2,1	25,03
Кофейный напиток	8	8			
Молоко	50	50			
Вода питьевая	172	172			
Сахарный песок	20	20			
День 7					
Щи из свежей капусты	250/5		9	11,2	9,1
Сметана	5	5			
Капуста свежая	63	50			
Картофель	50	30			
Морковь	13,3	10			
Лук репчатый	12	10			
Масло растительное	5	5			
Вода питьевая	200	200			
Соль йодированная	6	6			
Лавровый лист	1	1			
Тефтели с рисом	100/40		17	27,4	22,9
Говядина	86,3	64			
Вода питьевая	10	10			
Крупа рисовая	9	9			
Лук репчатый	35	30			
Масло растительное	5	5			
Мука пшеничная	5	5			

Масло растительное	8	8			
Вода питьевая	57	57			
Масло растительное	2,5	2,5			
Мука пшеничная	2,5	2,5			
Морковь	4	3			
Лук репчатый	2	1,5			
Томатная паста	7	7			
Масло растительное	1,5	1,5			
Сахарный песок	1	1			
Соль йодированная	0,6	0,6			
Рис отварной с маслом		180/5	5,46	4,91	61,19
Крупа рисовая	65	65	5,44	0,78	61,15
Соль йодированная	2	2	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,02	4,13	0,04
Винегрет овощной		60	0,95	6,11	6,03
Картофель	30	18	0,36	0,07	2,94
Свекла	20	15	0,24	0,012	1,46
Морковь	10	7	0,11	0,007	0,58
Огурцы соленые	14	9	0,12	0,02	0,25
Лук репчатый	14	9	0,12	0	0,8
Соль йодированная	1	1	0	0	0
Масло растительное	6	6	0	6	0
Хлеб пшеничный		30	2	0,3	12,7
Хлеб пшеничный	30	30			
Хлеб ржаной		30	2	0,3	12,7
Хлеб ржаной	30	30			
Компот из свежих плодов		200	0,2		35,8
Груша или	44,4	40			
Яблоки	45,4	40			
Сахарный песок	24	24			
Вода питьевая	162	162			
Кислота лимонная	0,2	0,2			

День 8

Рассольник Домашний		250/5	3,3	4,3	14,3
Капуста свежая	25	20			
Картофель	125	75			
Морковь	13,3	10			
Лук репчатый	12	10			
Огурцы соленые	17	15			
Масло сливочное	5	5			
Вода питьевая	180	180			
Соль йодированная	6	6			
Сметана	5	5			
Лавровый лист	1	1			
Котлеты, биточки (особые)		100	12	6,4	3
Говядина	101	74			
Хлеб пшеничный	19	19			
Молоко или вода	23	23			

Сухари панировочные	11	11			
Масло растительное	7	7			
Макаронные изделия отварные		180/5	6,72	5,64	43,08
Макаронны	63	63			
Соль йодированная	5,4	5,4			
Масло сливочное	6	6			
Соус томатный		50	0,4	3,034	4,14
Вода питьевая	45	45	0	0	0
Масло растительное	2	2	0	2	0
Мука пшеничная	2	2	0,055	0,033	2
Морковь	4	3	0,041	0,001	0,23
Лук репчатый	1,2	1	0,02	0	0,008
Томатная паста	5	5	0,25	0	0,9
Масло растительное	1	1	0	1	0
Соль йодированная	0,5	0,5	0	0	0
Сахарный песок	1	1	0	0	1
Салат из свежей капусты		60	0,85	3,05	5,41
Капуста свежая	59,4	47,4			
Морковь	8	6			
Лимонная кислота	0,2	0,2			
Сахарный песок	3	3			
Масло растительное	3	3			
Хлеб пшеничный		30	2	0,3	12,7
Хлеб пшеничный	30	30			
Хлеб ржаной		30	2	0,3	12,7
Хлеб ржаной	30	30			
Чай с сахаром		200	0,1	0,03	9,9
Чай черный	0,4	0,4			
Вода питьевая	58,3	58,3			
Вода питьевая	131,7	131,7			
Сахарный песок	10	10			
День 9					
Борщ со свежей капустой		250/5	1,94	6,19	13,13
Сметана	5	5	0,14	1,00	0,16
Свекла	50	40	0,6	0,03	3,64
Капуста свежая	25	20	0,36	0,94	0,940
Картофель	33	20	0,4	0,08	3,23
Морковь	13	10	0,14	0,01	0,75
Лук репчатый	12	10	0,13	0	0,83
Томатная паста	3	3	0,15	0	0,54
Масло растительное	5	5	0,02	4,13	0,04
Сахарный песок	3	3	0	0	3
Лимонная кислота	0,5	0,5	0	0	0
Вода питьевая	200	200	0	0	0
Соль йодирован	6	6	0	0	0
Лавровый лист	1	1	0	0	0
Котлеты рубленые из птицы		100	12,5	17,7	12,7
Птица потрошенная	123	74			

Батон	18	18			
Молоко свежее	26	26			
Масло сливочное	6	6			
Соль йодированная	3	3			
Сухари панировочные	10	10			
Масло растительное	6	6			
Пюре картофельное		180/5	3,84	6,36	25,68
Картофель	256,8	154			
Молоко свежее	27	27			
Соль йодирован.	1,8	1,8			
Масло сливочное	5	5			
Салат из моркови с яблоками		60	0,65	0,11	5,2
Морковь свежая	56,3	45			
Яблоки	17,04	15			
Сахарный песок	0,6	0,6			
Масло растительное	5	5			
Хлеб пшеничный		30	2	0,3	12,7
Хлеб пшеничный	30	30			
Хлеб ржаной		30	2	0,3	12,7
Хлеб ржаной	30	30			
Кисель из концентрата плодового		200	1,36	0	29,02
Концентрат киселя	24	24			
Сахарный песок	10	10			
Вода питьевая	190	190			
День 10					
Суп картофельный с мак.изд		250	2,63	2,5	18,75
Картофель	125	75			
Макарон.изделия	10	10			
Морковь	13	10			
Лук репчатый	12	10			
Масло растительное	3	3			
Вода питьевая	190	190			
Лавровый лист	1	1			
Соль йодированная	2	2			
Плов из курицы		250	17,8	18,48	33,46
Курица	149	106			
Масло ратительное	12,5	12,5			
Морковь	16	12,5			
Лук репчатый	15	12,5			
Соль йодированная	3	3			
Томатная паста	9	9			
Крупа рисовая	60	60			
Салат из свеклы		60	0,86	3,65	5,02
Свекла свежая	73	57			
Масло растителльное	3,6	3,6			
Хлеб ржаной		30	2	0,15	12,7
Хлеб ржаной	30	30			
Хлеб пшеничный		30	2	0,3	12,7

Хлеб пшеничный	30	30			
Компот из свежих плодов		200	0,2		35,8
Груша или	44,4	40			
Яблоки	45,4	40			
Сахарный песок	24	24			
Вода питьевая	162	162			
Кислота лимонная	0,2	0,2			

овое

Э/ц,ккал.
139
362,23
221,09
52,1
0
89,04
24,24
79,80
79,80
67,20
67,20
35
183,39
35,27
90
5,8
2,5
21,77
0
0
28,05
262

|

|

|

|

|

174,84
82,06
14,44
6,72
2,72
1,56
3,62
0
53
79,80
79,80
67,20
67,20
118,8
175,8
489,58
317,62
280,22
0
37,4
24,24

|

|

|

|

|

44,51
0
18
6,83
1,08
0,4
5
9
0
4,2
61,2
61,2
142
85,00
329
290,88
56,34

|
|

|

|

|

111,25

200,68

|

61,2

118,8

|

|

175,8

406,00

317,62
280,22
0
37,4
82,06
14,44
6,72
2,72
1,56
3,62
0
53
61,2
61,2
142

|

|

109
166,13

|

250,2
44,51
0
18
6,83
1,08
0,4
5
9
0
4,2
52,4
61,2
61,2
35
107,37
10,30
16,80
5,400
15,840
3,530
3,700
3,000
37,400
11,400
0,000
0,000
0,000
0,000
262

|

|

|

|

|

174,84
24,24
61,2
61,20
121,52
111,25
380
56,34
61,2
61,2

|

|

|

|

|

|

142

|
|