Меню ОВЗ

на "_19._10._2026г.

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
6,7	7,2	31,6	218	Каша жидкая молочная пшеная	200	
0,2	0	6,4	26,8	Чай с сахаром	200	
2,4	1,9	30	146,4	Пряник	40	
5,61	10,17	30,69	242,84	Сыр твердых сортов в нарезке	30	
3,8	0,4	24,6	117,2	Хлеб пшеничный	50	
2	0,4	10	51,2	Хлеб ржаной	30	
21,4	**17,9**	**94,6**	**623,9**		**550**	
				Обед		
1,53	1,91	6,53	50,16	Суп крестянский с крупой(перловая)	250	
8,38	8,25	41,14	276,58	Картофельное пюре	180	
4,76	5,21	0	80,65	Курица тушеная с морковью	100	
4,5	2	6,5	62	Йогурт 2,0%	100	
1,68	0,43	32,48	133	Какао с молоком сгущенным	200	
2,6	0,5	13,4	68,3	Хлеб ржаной	40	
4,6	0,5	29,5	140,6	Хлеб пшеничный	60	
37	**25,3**	**112,8**	**826,5**		930	
58,4	**43,2**	**207,4**	**1450,4**		**1480**	

Меню ОВЗ

на 20._10._2026г.

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
4,94	5,48	37,47	224,75	Макароны отварные	150	
8,41	8,28	3,62	124,74	Тефтели из говядины с рисом	90	
0,4	0,5	1,7	12,7	Соус сметаный	20	
0,3	0	17,8	72,7	Компот из смеси сухофруктов	180	
2,3	0,2	14,8	70,3	Хлеб пшеничный	30	
2,5	10,1	10,4	143	Салат из белокачанной капусты	100	
				Хлеб ржаной	20	
22,8	**28,3**	**95,2**	**727,8**		**590**	
				Обед		
6,5	5,4	19,9	154,8	Суп гороховый	250	
21,2	20,9	23,8	367,7	Запеканка картофельная, с фаршем	150	
4,2	3,2	8	77,3	Какао с молоком	200	
3,8	0,4	24,6	117,2	Хлеб пшеничный	50	
2	0,4	10	51,2	Хлеб ржаной	30	
0,6	0,6	14,7	66,6	Яблоко	150	
17,1	**30,9**	**101**	**834,8**		**830**	
39,9	**59,2**	**196,2**	**1562,6**		0	

Меню ОВЗ

на 21._10._2026г.

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
11	8,5	47,9	311,6	Каша гречневая рассыпчатая	200	
4,76	5,21	0	80,65	Биточек из говядины	90	
0,6	1,36	3,46	28,68	Соус красный основной	40	
3,56	4,26	25,04	156,64	Какао с молоком	200	
2,3	0,2	14,8	70,3	Хлеб пшеничный	30	
2,6	0,5	13,4	68,3	Хлеб ржаной	40	
24,82	**20,03**	**104,6**	**716,17**		**560**	
				Обед		
2,23	5,23	15,29	118,7	Борщ с капустой	250	
34,3	35,7	10,1	499,3	Рыба запеченая с овощами сметан. соусе	180	
2,3	0,2	14,8	70,3	Хлеб пшеничный	30	
0,1	0	6,3	25,9	Компот из кураги	180	
0,6	0,6	14,7	66,6	Яблоко	150	
2	0,4	10	51,2	Хлеб ржаной	30	
42,9	**43,6**	**68**	**836,9**		**820**	
66,82	**63,63**	**172,6**	**1553,07**		0	

Меню ОВЗ

на. 22. 10._2026г.

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
15,3	14,7	38,6	348,2	Плов из отварной говядины	200	
3,8	0,4	24,6	117,2	Хлеб пшеничный	50	
1	0	25,4	105,6	Сок абрикосовый	200	
1,4	4,3	13,3	97,8	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	
2	0,4	10	51,2	Хлеб ржаной	30	
0	0	0	0		0	
0	0	0	0		0	
23,5	**19,8**	**111,9**	**720**		**560**	
				Обед		
2,28	8,9	11,48	150,15	Суп крестьянский	250	
13,4	8,28	5,06	147,6	Вареники с картофельом	200	
1,28	0	23,76	98,9	Компот из смеси сухофруктов	200	
2,3	5	17	132	Йогурт сливочный	90	
4,6	0,5	29,5	140,6	Хлеб пшеничный	60	
1,5	0,3	13,8	64,3	Апельсин	170	
2,6	0,5	13,4	68,3	Хлеб ржаной	40	
25,36	**22,98**	**100,6**	**733,55**		**1010**	
48,86	**42,78**	**212,5**	**1453,55**		**1570**	

Меню ОВЗ

на. 23._ 10. 2026год

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
20,1	18,8	17,2	317,9	Жаркое по домашнему	200	
0,7	5,4	4	67,1	Винегрет с растительным маслом	80	
3,8	0,4	24,6	117,2	Хлеб пшеничный	50	
0,2	0,1	3	13,4	Чай с лимоном и сахаром	200	
2	0,4	10	51,2	Хлеб ржаной	30	
26,8	**25,1**	**58,8**	**566,8**		**560**	
				Обед		
3,8	6,9	16,5	143,4	Рассольник ленинградский	250	
17,02	8,11	44,59	318,22	Пельмени мясные	200	
3,35	0,35	25,15	120	Хлеб пшеничный	60	
1,28	0	23,76	98,9	Сок фруктовый	200	
0,8	0	22,6	92	Яблоко	200	
2,6	0,5	13,4	68,3	Хлеб ржаной	40	
28,85	**15,86**	**146**	**840,82**		**950**	
55,65	**40,95**	**204,8**	**1407,62**		0	