


 Утверждаю
 И.о директора школы _____
 / Ф.А. Сабаноква /
 М.П

ЗАВТРАК
ОВЗ с 12 лет на

1 день (понедельник)

№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	Ж	У		
204	Макароны отварные с маслом и сыром	200	10,01	9,57	40,59	288,53	
62	Салат из моркови с маслом	100	1,23	5,09	11,47	96,61	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	550	19,27	18,7	93,79	620,54	70

ОБЕД 1 ДЕНЬ (понедельник)

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витакмин (С) мг.
			Б	Ж	У		
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)со сметаной	250	5,61	6,51	16,65	147,63	
288	Филе птицы отварное в соусе (№331)	100	13,59	12,28	3,51	178,92	
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	3,55	45,04	229,39	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,4	5,06	9,01	87,18	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Итого	880	27,91	27,81	114,14	818,49	

Утверждаю
 И.о директора школы _____
 г.п. И.о. / Ф.А. Сабаноква /
 М.П



ЗАВТРАК
ОВЗ с 12 лет на

4 день (четверг)

111	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	6,32	13,17	120,36	
322/366	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	150	18,83	9,22	19,75	237,3	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,17	46,36	291,25	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,4	5,06	9,01	87,18	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	70
	Итого за завтрак	930	36,24	28,18	128,22	911,46	

ОБЕД 4 ДЕНЬ (четверг)

111	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	6,32	13,17	120,36	
322/366	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	150	18,83	9,22	19,75	237,3	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,17	46,36	291,25	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,4	5,06	9,01	87,18	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Итого	930	36,24	28,18	128,22	911,46	

Утверждаю
 И.о директора школы _____
 г.п. / Ф.А. Сабаноква /
 М.П



ЗАВТРАК
ОВЗ с 12 лет на

5 день (пятница)

234	Шницель рыбный с соусом (100/50)	150	14,4	10,94	12,04	204,22	
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,52	164,6	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	61,26	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота за весь день						70
	Итого за завтрак	570	21,3	17,12	71,08	523,6	
ОБЕД 5 ДЕНЬ (пятница)							
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)со сметаной	250	5,24	6,58	17,32	149,46	
244	Плов из отварной говядины	200	21,98	19,1	36,5	405,82	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,42	6,01	8,45	93,57	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Итого	800	31,79	32,26	115,08	877,82	

Утверждаю
 И.о директора школы
 г.п. Наг. /Ф.А. Сабаноква /
 М.П

ЗАВТРАК
ОВЗ с 12 лет на

6 день (Суббота)

182	Каша пшеничная молочная жидкая	300	11,14	10,7	55,57	363,14	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
14	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,13	0,06	37,57	
15	Сыр голландский порциями	10	2,68	2,95	0	37,27	
	Итого за завтрак	555	17,18	18,34	102,83	645,1	

ОБЕД 6 день (Суббота)

96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,36	6,36	16,77	133,76	
322/366	Биточки рубленые из филе птицы с соусом	150	18,83	9,22	19,75	237,3	
309	Макаронны отварные	180	6,62	5,41	33,72	210,05	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
42	Салат из моркови с маслом	100	1,23	5,09	7,49	80,69	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,36	6,36	16,77	133,76	
	Итого	930	32,03	26,49	117,66	837,17	

Утверждено
И.о директора школы _____
г.н.н. / Ф.А. Сабаноква /
М.П



ЗАВТРАК
ОВЗ с 12 лет на

7 день (понедельник)

182	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,46	7,77	40,02	255,85	182
219	Сырники из творога со сгущенным молоком (50/10)	60	10,02	9,82	10,98	172,38	219
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	61,26	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	550	19,71	18,01	85,52	583,01	70

ОБЕД 7 ДЕНЬ (понедельник)

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	4,08	17,63	117,96	
279	Тефтели мясные с рисом , с соусом (100/50)	150	12,93	13,92	16,25	242	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,17	46,36	291,25	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,4	5,06	9,01	87,18	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Итого	930	30,32	30,64	129,18	913,76	

Утверждаю
 И.о директора школы _____
 / Ф.А. Сабаноква /
 М.П



ЗАВТРАК
ОВЗ с 12 лет на

8 день (вторник)

302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,44	10,53	51,52	346,61	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	61,26	
62	Салат из моркови с маслом	100	1,23	5,09	11,47	96,61	
15	Сыр голландский порциями	10	2,68	2,95	0	37,27	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Итого за завтрак	550	19,71	18,01	85,52	583,01	70

ОБЕД 8 ДЕНЬ (вторник)

101	Суп картофельный с крупой со сметаной	250	2,18	3,96	15,38	105,88	
288	Филе птицы отварное в соусе (№333)	100	13,59	12,85	3,51	184,05	
303	Каша пшенная вязкая	180	4,8	5,08	33,1	197,32	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,42	6,01	8,45	93,57	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,98	72,1	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Итого	890	25,93	28,57	118,24	833,81	

Утверждаю
 И.о директора школы _____
 / Ф.А. Сабаноква /
 М.П.

ЗАВТРАК
ОВЗ с 12 лет на

9 день (среда)

204	Макаронны отварные с сыром	200	10,01	9,57	40,59	288,53	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,4	5,06	9,01	87,18	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	550	19,44	18,67	91,33	611,11	70

ОБЕД 9 ДЕНЬ (среда)

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,91	6,16	14,74	122,04	
268	Котлеты рубленые из говядины	100	15,75	15,3	13,1	253,1	
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	3,55	45,04	229,39	
42	Салат из моркови с маслом	100	1,23	5,09	7,49	80,69	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,98	72,1	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Итого	890	27,15	30,77	138,17	938,21	

Утверждаю
 И.о директора школы _____
 / Ф.А. Сабаноква /
 М.П.

**ЗАВТРАК
ОВЗ с 12 лет на**

10 день (четверг)

182	Каша пшеничная молочная жидкая	300	11,14	10,7	55,57	363,14	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	61,26	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
14	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,13	0,06	37,57	
15	Сыр голландский порциями	10	2,68	2,95	0	37,27	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	555	17,09	18,2	90,15	592,76	70

ОБЕД 10 ДЕНЬ (четверг)

102	Суп картофельный с бобовыми (горох)со сметаной	250	5,61	6,51	16,65	147,63	102
322/366	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	150	18,83	9,22	19,75	237,3	322/366
309	Макароны отварные	180	6,62	5,41	33,72	210,05	309
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,4	5,06	9,01	87,18	45
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Итого	930	35,45	26,61	119,06	857,53	

Утверждаю
И.о директора школы _____
г.п. Мар / Ф.А. Сабаноква /
М.П



ЗАВТРАК
ОВЗ с 12 лет на

11 день (пятница)							
234	Шницель рыбный с соусом (100/50)	150	14,4	10,94	12,04	204,22	234
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,52	164,6	312
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	342
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	570	21,39	17,26	83,76	575,94	70

ОБЕД 11 день (пятница)							
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,36	6,36	16,77	133,76	
244	Плов из отварной говядины	200	21,98	19,1	36,5	405,82	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,42	6,01	8,45	93,57	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08	
	Итого	800	28,91	32,04	114,53	862,12	


 Утверждаю
 И.о директора школы _____
 и.п. / Ф.А. Сабаноква /
 М.П

ЗАВТРАК
ОВЗ с 12 лет на

12 день (суббота)							
182	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,87	6,77	39,66	247,05	
209	Яйцо вареное	50	6,35	5,76	0,35	78,64	
3	Бутерброд с маслом и с сыром (35/5/10)	50	5,48	7,37	14,54	146,41	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	61,26	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	550	18,77	19,92	69,75	533,36	70
	Итого за весь период	6650	238,02	226,4	1059,92	7229,36	
	Среднее значение за период	554,1667	19,835	18,86667	88,32667	602,4466667	
ОБЕД 12 день (суббота)							
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)со сметаной	250	5,24	6,58	17,32	149,46	
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	193,24	
303	Каша пшенная вязкая	180	4,8	5,08	33,1	197,32	
42	Салат из моркови с маслом	100	1,23	5,09	7,49	80,69	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Итого	880	27,78	31,40	113,99	849,68	
	Итого за весь период	10680,00	356,15	356,13	1440,30	10390,97	
	Среднее значение за период	890,00	29,68	29,68	120,03	865,91	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733442

Владелец Сабаноква Фатима Анатольевна

Действителен с 03.02.2026 по 03.02.2027