


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

**ЗАВТРАК**  
**ОВЗ 7-11 лет на**

**1 день ( понедельник )**

№ Рец.	Наименование блюд	Выход ( г )	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	ж	у		
279	Тефтели из говядины с соусом ( 90/60 )	150	11,19	12,53	14,63	216,05	
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,43	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						70
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,27</b>	<b>18,7</b>	<b>93,79</b>	<b>620,54</b>	<b>70</b>

**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	200	4,49	5,21	13,32	118,13	
288	Филе птицы отварное в сметанном соусе ( №331 )	90	12,23	11,05	3,16	161,01	
302	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	5,64	37,53	215,28	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>24,94</b>	<b>25,45</b>	<b>103,85</b>	<b>744,21</b>	


 Утверждаю  
 И.о директора школы \_\_\_\_\_  
 г.г. Маг./ Ф.А. Сабаноква /  
 М.П

**ЗАВТРАК**  
**ОВЗ 7-11 лет на**

**2 день ( вторник )**

244	Плов из отварной говядины	150	15,3	14,33	24,38	287,69	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
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	
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	
	Аскарбиновая кислота						70
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,96</b>	<b>18,43</b>	<b>97,99</b>	<b>641,67</b>	<b>70</b>

**Обед 2 ДЕНЬ ( вторник )**

96	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,78	5,09	13,42	106,61	
279	Тефтели из говядины с соусом (90/50г)	140	11,19	12,53	14,63	216,05	
309	Макароньы отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,43	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,84	3,07	4,95	50,79	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>23,11</b>	<b>25,71</b>	<b>103,87</b>	<b>739,31</b>	

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



**ЗАВТРАК**  
**ОВЗ 7-11 лет на**

**3 день ( среда )**

322/366	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом (90/60 )	150	16,65	7,32	18,8	207,68	302
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,6	5,46	38,64	238,1	376
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	52
52	Салат из свеклы с маслом	60	0,85	3,06	5,07	51,22	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>29,33</b>	<b>16,24</b>	<b>97,03</b>	<b>651,6</b>	

**Обед 3 ДЕНЬ ( среда )**

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,54	4,93	10,19	91,29	
245	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,06	11,02	3,4	165,02	
303	Каша пшенная вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,57	
42	Салат из моркови с маслом	60	0,74	3,08	6,88	58,2	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>23,46</b>	<b>24,71</b>	<b>101,72</b>	<b>723,11</b>	

И.о директора школы



Утверждаю

*(Signature)*

гг. Наг/Ф.А. Сабаноква /

М.П

**ЗАВТРАК**  
**ОВЗ 7-11 лет на**

**4 день ( четверг )**

224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущен.	170	18,95	17,2	46,68	417,32	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>22,28</b>	<b>17,6</b>	<b>91</b>	<b>611,52</b>	
<b>Обед 4 ДЕНЬ ( четверг )</b>							
111	Суп с макаронными изделиями со сметаной	200	2,15	5,06	10,54	96,3	
322/366	Котлеты рубленые из птицы с соусом ( 90/60 )	150	16,65	7,32	19,04	208,64	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,98	38,64	242,78	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>32,02</b>	<b>21,91</b>	<b>118,06</b>	<b>797,51</b>	<b>820</b>


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

**ЗАВТРАК**  
**ОВЗ 7-11 лет на**  
**5 день ( пятница )**

234	Шницель рыбный с соусом (90/60)	150	9,67	9,66	11,97	173,5	234
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	312
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	377
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	45
	Аскарбиновая кислота						70
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>16,8</b>	<b>17,9</b>	<b>72,33</b>	<b>517,62</b>	<b>70</b>

**Обед 5 ДЕНЬ ( пятница )**

87	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)со сметаной	200	4,19	5,27	13,86	119,63	
244	Плов из отварной говядины	150	16,49	14,33	24,38	292,45	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,4	6,01	8,25	92,69	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>26,02</b>	<b>26,28</b>	<b>103,8</b>	<b>755,8</b>	


 Утверждаю  
 И.о директора школы \_\_\_\_\_  
 г.г. / Ф.А. Сабаноква /  
 М.П

**ЗАВТРАК**  
**ОВЗ 7-11 лет на**

<b>6 день (Суббота )</b>							
245	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,01	11,02	3,4	164,82	245
303	Каша пшенная вязкая	150	4	4,23	25,08	154,39	303
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	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	389
	Аскарбиновая кислота						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>20,43</b>	<b>15,81</b>	<b>85,48</b>	<b>565,93</b>	

<b>Обед 6 день (Суббота)</b>							
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,89	5,09	13,42	107,05	
322/366	Биточки рубленые из птицы с соусом ( 90/50 )	140	16,65	7,32	19,04	208,64	
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,43	
42	Салат из моркови с маслом	60	0,74	3,08	6,88	58,2	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>28,58</b>	<b>20,51</b>	<b>110,21</b>	<b>739,75</b>	

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



**ЗАВТРАК**  
**ОВЗ 7-11 лет на**

**7 день ( понедельник )**

182	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	5,59	5,42	32,02	199,22	
209	Сырники из творога с молоком сгущенным (50/10 )	60	12,22	9,87	14,86	197,15	
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						70
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,04</b>	<b>15,69</b>	<b>81,4</b>	<b>550,97</b>	<b>70</b>

**Обед 7 ДЕНЬ ( понедельник )**

103	Суп картофельный с вермишелью со сметаной	200	2,15	3,27	14,11	94,47	
279/366	Тефтели из говядины с соусом (90/50г)	140	11,19	12,53	14,63	216,05	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,98	38,64	242,78	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>26,56</b>	<b>25,33</b>	<b>117,22</b>	<b>803,09</b>	

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



**ЗАВТРАК**  
**ОВЗ 7-11 лет на**

**8 день (вторник )**

268/36							
6	Котлеты мясные (говядина ) с соусом (90/60)	150	14,11	12,42	17,9	239,82	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,6	5,46	38,64	238,1	
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	
	Аскарбиновая кислота						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>26,03</b>	<b>18,44</b>	<b>103,74</b>	<b>685,04</b>	

**Обед 8 ДЕНЬ ( вторник )**

101	Суп картофельный с крупой со сметаной	200	1,75	3,17	12,31	84,77	
288	Филе птицы отварное в сметанном соусе ( №331 )	90	12,23	11,05	3,16	161,01	
303	Каша пшенная вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,57	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,84	3,07	4,95	50,79	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>22,94</b>	<b>22,97</b>	<b>101,67</b>	<b>705,17</b>	

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



**ЗАВТРАК**  
**ОВЗ 7-11 лет на**

<b>9 день ( среда )</b>							
322	Биточки из филе птицы с соусом (90/60)	150	16,65	7,32	18,8	207,68	
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,43	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						70
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>26,33</b>	<b>15,43</b>	<b>97,85</b>	<b>635,59</b>	<b>70</b>

<b>Обед 9 обед ( среда )</b>							
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,54	4,93	10,19	91,29	
268	Котлеты рубленые из говядины	90	14,18	13,77	11,79	227,81	
302	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	5,64	37,53	215,28	
42	Салат из моркови с маслом	60	0,74	3,08	6,88	58,2	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>23,84</b>	<b>27,93</b>	<b>110,82</b>	<b>790,01</b>	


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

**ЗАВТРАК**  
**ОВЗ 7-11 лет на**

**10 день (четверг)**

246	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	12,67	2,94	173,87	
303	Каша пшенная вязкая	150	4	4,23	25,08	154,39	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Аскарбиновая кислота						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>19,35</b>	<b>17,3</b>	<b>72,34</b>	<b>522,46</b>	<b>70</b>

**ОБЕД 10 ДЕНЬ (четверг)**

102	Суп картофельный с бобовыми (горох) со сметаной	200	4,49	5,21	13,32	118,13	
322/366	Котлеты рубленые из птицы с соусом ( 90/50 )	140	16,65	7,32	19,04	208,64	
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,43	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>23,72</b>	<b>26,10</b>	<b>103,36</b>	<b>743,22</b>	

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



**ЗАВТРАК**  
**ОВЗ 7-11 лет на**

**11 день ( пятница )**

234	Шницель рыбный с соусом (90/60)	150	9,67	9,86	11,97	175,3	234
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	312
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	45
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	
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	
	Аскарбиновая кислота						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>700</b>	<b>18,39</b>	<b>18,76</b>	<b>106,01</b>	<b>666,44</b>	

**ОБЕД 11 день (пятница )**

96	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,89	5,09	13,42	107,05	
244	Плов из отварной говядины	150	16,49	14,33	24,38	292,45	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,4	6,01	8,25	92,69	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>23,72</b>	<b>26,10</b>	<b>103,36</b>	<b>743,22</b>	


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

**ЗАВТРАК**  
**ОВЗ 7-11 лет на**

<b>12 день ( суббота )</b>							
256	Мясо тушеное	90	13,68	15,64	2,3	204,68	
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,6	5,64	37,53	215,28	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						70
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>20,51</b>	<b>21,68</b>	<b>74,35</b>	<b>574,56</b>	70
	<b>Итого за весь период</b>	<b>7092</b>	<b>264,6</b>	<b>214,26</b>	<b>1055,11</b>	<b>7207,18</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>591</b>	<b>22,05</b>	<b>17,855</b>	<b>87,92583</b>	<b>600,5983333</b>	
<b>ОБЕД 12 день ( суббота )</b>							
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной	200	4,19	5,27	13,86	119,63	
246	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	12,67	2,94	173,87	
303	Каша пшенная вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,57	
42	Салат из моркови с маслом	60	0,74	3,08	6,88	58,2	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
							60
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>25,07</b>	<b>26,70</b>	<b>104,93</b>	<b>760,30</b>	
	<b>Итого за весь период</b>	<b>9280</b>	<b>311,54</b>	<b>294,19</b>	<b>1288,15</b>	<b>9046,47</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>773,33</b>	<b>25,96</b>	<b>24,52</b>	<b>107,35</b>	<b>753,87</b>	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733442

Владелец Сабаноква Фатима Анатольевна

Действителен с 03.02.2026 по 03.02.2027