

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОВУ ШОВЗ г. Слободского

И.А. Малых

Меню для организации питания обучающихся КОГОВУ ШОВЗ г. Слободского

10-14 марта 2025 года

Приём пищи, наименование блюда, состав	7-11 лет					12-18 лет				
	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор
		Белки	Жиры	Углев			Белки	Жиры	Углев	
Понедельник										
Завтрак										
Каша Дружба	150/4	4,6	6,4	24,3	174	200/5	6,1	8,5	32,4	232
Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	200	3	3,1	17,9	109
Бутерброд с маслом	50/10	5,7	16	26,4	200	100/15	14,4	18	34,7	407
Завтрак 2										
Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	200	3,6	3,6	22,8	135
Яйцо вареное	1шт./40	4,5	3,8	0,1	63	1шт./40	4,5	3,8	0,1	63
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,4	106,5	50	3,8	0,45	25,4	106,5
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Обед										
Салат из свеклы с сыром и чесноком	90	4,8	13,1	12,9	171	100	5,4	14,6	14,3	189
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	300/10	2,5	6,4	8,7	102
Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	479	300	29,5	30	47,3	581
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	200	0,2	0,1	25,4	99
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Полдник										
Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78	200	0,5	0	9,1	78
Пирожки с б/к капустой	75	5,1	5,3	26,1	174	100	6	6,8	29,5	205
Ужин										
Рыба запеченная с яйцом	80/30	19,7	12,1	3,8	203	100/40	24,8	15,3	4,8	256
Запеканка из творога	150/20	28,3	21	44,4	400	220/30	52,8	48	74	665
Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Ужин 2										
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Итого		129,5	116,75	486,1	3356,5	1800	180,3	161,15	569,6	4212,5
Вторник										
Завтрак										
Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,46	7,47	25,2	193	200/6	7,3	8,9	33,7	245
Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	200	3	3,1	17,9	109
Бутерброд с маслом	50/10	5,7	16	26,4	200	100/15	14,4	18	34,7	407
Завтрак 2										
Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78	200	0,5	0	9,1	78
Гренки с сыром	30	4,7	4,8	17,58	132	50	7,8	8	29,3	220
Кондитерские изделия	50	4	4,7	37,3	283,3	50	4	4,7	37,3	283,3
Обед										
Салат Здоровье	80	1,3	5,9	4,6	76	100	1,6	7,1	5,7	92

Приём пищи, наименование блюда, состав	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор
		Белки	Жиры	Углев			Белки	Жиры	Углев	
Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	300	8,1	5	23,4	172
Рагу овощное с мясом	220	19,6	24	16,5	335	250	22,3	34	18,7	380
Кисель абрикосовый	200	0,01	0	36,36	141,31	200	0,01	0	36,36	141,31
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Полдник										
Кисломолочный продукт	200	5,6	0,1	16,4	91	200	5,6	0,1	16,4	91
Булочка Домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	75	5,3	8,8	30	261
Ужин										
Салат из квашенной капусты с яблоком	90	1,3	4,1	7,6	72	100	1,6	5,1	9,4	90
Котлета рыбная	80	11,9	9,1	10,3	172	100	14,9	11,4	12,9	215
Пюре розовое	200	4,9	8,4	34,5	173	230	6,9	9,6	38,9	199
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	200	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Ужин 2										
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Итого		94,27	99,54	448,28	3052,6	2505	122,81	126,17	519,3	3770,6
Среда										
Завтрак										
Каша манная с маслом	150/4	4,5	7,4	21,9	161	200/5	6	9,8	29,2	214
Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	200	3,6	3,6	22,8	135
Бутерброд с маслом и сыром	70	13,8	17	37,5	309	125	19,8	33	40	450
Завтрак 2										
Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78	200	0,5	0	9,1	78
Гренки (мягкие)	70	5,65	7,67	27,7	197,6	70	5,65	7,67	27,7	197,6
Фрукт	1шт.	1,5	0	30	80	1шт.	1,5	0	30	80
Обед										
Салат "Студенческий"	80	3	10,4	4,9	107	100	3,7	10,5	6,1	134
Рассольник Ленинградский	250/10	3,4	6,7	15,7	126	300/10	4,8	9,5	18,8	167
Зразы Ленивые	100	10,5	14,7	11,7	221	120	12,6	23,6	14	265
Капуста тушеная	200	4,3	6,5	18,8	151	230	5	7,5	21,7	173
Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Полдник										
Кисломолочный продукт	200	5,6	0,1	16,4	91	200	5,6	0,1	16,4	91
Плюшка Новомосковская	60	4,4	3,1	27,9	159	90	6,6	4,7	41,9	238
Ужин										
Салат из солёных огурцов с луком	90	2,3	4,5	2,4	61	100	2,8	4,9	2,9	70
Рыба тушеная в томате с овощами	140	20,2	9,5	4,6	184	160	22,5	10,9	5,5	209
Картофель отварной с маслом	200/5	7,9	9,2	27,7	368	230/5	8,5	9,8	31,9	393
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	200	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Ужин 2										
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Итого		109,65	102,27	462,8	3278,6	2245	131,05	138,07	524,9	3852,6
Четверг										
Завтрак										
Пудинг из творога запеченный	200/45	25,7	13,7	66,7	488	250/50	32,1	17,1	83,3	609
Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	200	3,6	3,6	22,8	135

Приём пищи, наименование блюда, состав	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор
		Белки	Жиры	Углев			Белки	Жиры	Углев	
Бутерброд с маслом и сыром	70	13,8	17	37,5	309	125	19,8	33	40	450
Завтрак 2										
Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78	200	0,5	0	9,1	78
Кондитерские изделия	50	4	4,7	37,3	283,3	50	4	4,7	37,3	283,3
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Обед										
Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,2	3,5	47	100	0,9	4	4,4	58
Рассольник Домашний	250/10	2,4	5,7	13,9	118	300/10	2,8	6,5	16,7	138
Азу	75/50	21,7	26,1	3,3	335	100/50	28,9	34,8	4,4	596
Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9,5	8,7	38,2	264	180/6	10,9	8,9	53,9	303
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	200	0,2	0,1	25,4	99
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Полдник										
Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9	116	200	5,8	6,5	9	116
Ватрушка с картофелем	80	5,3	3,3	28,7	167	100	6,5	4	35,9	208
Ужин										
Салат из свежих огурцов	80	0,7	3,6	2,4	44	100	0,8	4,5	3	55
Биточек рыбный	80	11,9	9,1	10,3	172	100	14,9	11,4	12,9	215
Пюре картофельное	180	3,69	6,4	24,2	167	200	4,1	7,6	30,9	214
Чай с лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55	200	0,2	0,1	13,9	55
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Ужин 2										
Фрукт	1шт.	1,5	0	30	80	1шт.	1,5	0	30	80
Итого		127,09	113,57	504,84	3583,3	2025	156,8	149,17	584,7	4426,3
Пятница										
Завтрак										
Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,46	7,47	25,2	193	200/6	7,3	8,9	33,7	245
Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	200	3,6	3,6	22,8	135
Бутерброд с маслом	50/10	5,7	16	26,4	200	100/15	14,4	18	34,7	407
Завтрак 2										
Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	200	3	3,1	17,9	109
Бутерброд с сыром	60	8,4	4,4	26,4	185	90	9,7	4,8	30,8	210
Фрукт	1шт.	1,5	0	30	80	1шт.	1,5	0	30	80
Обед										
Салат из квашеной капусты с яблоком	90	1,3	4,1	7,6	72	100	1,6	5,1	9,4	90
Суп картофельный с клецками	250/10	2,1	2,8	14,4	93	300/12	2,5	3,4	17,3	111
Запеканка картофельная с мясом	220/35/7	20,3	25,6	31,3	440	250/50/8	23	39	35,5	500
Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Полдник										
Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	200	1,5	1,6	15,8	81
Пирожок печеный с яблоками	75	4,5	3,7	30,2	172	100	5	3,8	37,2	204
Ужин										
Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	80	1,2	5,9	3,3	71	100	1,5	7,4	4,1	89

Приём пищи, наименование блюда, состав	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор
		Белки	Жиры	Углев			Белки	Жиры	Углев	
Кнели рыбные припущенные	100/5	16,3	8,8	4,8	164	120/7	19,5	11,3	5,8	203
Каша рисовая рассыпчатая	150/5	4,6	5,9	42,7	246	180/6	5,2	6,8	49,1	283
Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78	200	0,5	0	9,1	78
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Ужин 2										
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Итого		98,26	94,87	477,9	3116	1640	121,5	119,3	546,4	3730
Суббота										
Завтрак										
Омлет натуральный	120/5	10,5	15,3	1,8	186	150/5	13,1	18,2	2,2	225
Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	200	3	3,1	17,9	109
Бутерброд с маслом и сыром	70	13,8	17	37,5	309	125	19,8	33	40	450
Завтрак 2										
Кисломолочный продукт	200	5,6	0,1	16,4	91	200	5,6	0,1	16,4	91
Кондитерские изделия	50	4	4,7	37,3	283,3	50	4	4,7	37,3	283,3
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Обед										
Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,2	3,5	47	100	0,9	4	4,4	58
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	300/10	2,5	6,4	8,7	102
Зразы Ленивые	100	10,5	14,7	11,7	221	120	12,6	23,6	14	265
Пюре розовое	200	4,9	8,4	34,5	173	230	6,9	9,6	38,9	199
Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Полдник										
Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78	200	0,5	0	9,1	78
Кондитерские изделия	50	4	4,7	37,3	283,3	50	4	4,7	37,3	283,3
Ужин										
Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,6	8	7,4	113	100	3,2	10	9,3	141
Голубцы ленивые	80/35/8	6,8	5,3	6,3	100	100/40/10	8,3	6,5	7,7	122
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	200	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Ужин 2										
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Итого		89	91,94	441,78	3011,6	2025	107,8	126,34	480,2	3444,6
Воскресенье										
Завтрак										
Каша овсяная молочная жидкая	150/4	5	7,3	20	170	200/5	6,7	9,8	27	223
Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	200	3,6	3,6	22,8	135
Бутерброд с маслом	50/10	5,7	16	26,4	200	100/15	14,4	18	34,7	407
Завтрак 2										
Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	200	3	3,1	17,9	109
Гренки с сыром	30	4,7	4,8	17,58	132	50	7,8	8	29,3	220
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Обед										
Салат из солёных огурцов с луком	90	2,3	4,5	2,4	61	100	2,8	4,9	2,9	70

Приём пищи, наименование блюда, состав	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор
		Белки	Жиры	Углев			Белки	Жиры	Углев	
Суп крестьянский с крупой	250/10	2,4	6,4	11,7	115	300/10	2,9	7,3	14	134
Фрикадельки мясные	50/25	6,6	4,7	5,2	90	75/30	9,8	7,1	7,7	134
Макаронные изделия отварные	150/5	7,3	6,6	24,5	162	180/6	8,4	7,6	51,1	301
Кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109	200	0,1	0,1	27,6	109
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Полдник										
Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78	200	0,5	0	9,1	78
Кондитерские изделия	50	4	4,7	37,3	283,3	50	4	4,7	37,3	283,3
Ужин										
Салат из квашеной капусты	80	1,2	3,6	5,6	61	100	1,5	4,5	7	76
Рыба запеченная по- русски	280	23,4	18,7	15,8	239	350	26,4	22	21,2	284
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	200	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Ужин 2										
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Итого		87,4	85,87	416,22	2703,3	1900	112,9	103,07	505,1	3430,3