



Примерное двухнедельное меню (комплекс) для организации горячего питания детей с ограниченными возможностями здоровья (дети с ОВЗ), детей инвалидов в столовых школьных учреждений, обслуживаемых ООО "Комбинат "Левобережный"

Вводится со 2 сентября 2022 года

Сезон: осенне-зимний

Смена: 1 смена

Возрастная категория: 12 лет и старше

1 НЕДЕЛЯ						2 НЕДЕЛЯ					
Завтраки			Обеды			Завтраки			Обеды		
Наименование блюд и изделий	Выход, г	Эн. ценность, ккал	Наименование блюд и изделий	Выход, г	Эн. ценность, ккал	Наименование блюд и изделий	Выход, г	Эн. ценность, ккал	Наименование блюд и изделий	Выход, г	Эн. ценность, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК											
			Икра кабачковая (промышленного производства)	100	118,50						
			Борщ с капустой и картофелем	260	122,16				Салат "Веснушка"	100	93,94
Сыр (порция)	10	35,30	Гуляш из свинины - 40/40	80	226,31				Свекольник	260	129,57
Капша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200	256,81	Рис припущенный	150	212,05	Капша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	195,68	Плов (свинина)	210	562,73
Чай с сахаром, лимоном - 200/10/5	215	41,88	Компот из смеси сухофруктов	200	59,20	Какао с молоком	200	116,16	Компот из смеси сухофруктов	200	59,20
Хлеб пшеничный	40	90,12	Хлеб пшеничный	60	135,18	Хлеб пшеничный	40	90,12	Хлеб пшеничный	60	135,18
Хлеб бородинский	30	60,51	Хлеб бородинский	40	80,68	Хлеб бородинский	30	60,51	Хлеб бородинский	40	80,68
Мандарины	120	45,96				Яблоко	200	88,80			
ИТОГО:	615	530,58	ИТОГО:	890	954,08	ИТОГО:	670	551,27	ИТОГО:	870	1061,30
ВТОРНИК											
			Салат из белокочанной капусты и огурца	100	75,58				Салат из моркови	100	132,60
			Суп картофельный с крупой (рис)	250	108,96				Рассольник Ленинградский	260	141,80
			Гречаники	70	204,37				Котлета рубленая из птицы	70	180,40
Капша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	265,43	Картофель тушеный	150	224,61	Омлет натуральный	105	148,28	Рагу из овощей	150	148,52
Кофейный напиток с молоком	200	83,53	Напиток из шиповника	200	79,80	Чай с сахаром - 200/10	210	40,77	Компот из свежемороженой ягод (вишня)	200	80,92
Хлеб пшеничный	40	90,12	Хлеб пшеничный	60	135,18	Хлеб пшеничный	40	90,12	Хлеб пшеничный	60	135,18
Хлеб бородинский	30	60,51	Хлеб бородинский	40	80,68	Хлеб бородинский	30	60,51	Хлеб бородинский	40	80,68
Яблоко	200	88,80				Банан	220	199,98			
ИТОГО:	670	588,39	ИТОГО:	870	909,18	ИТОГО:	605	539,66	ИТОГО:	880	900,10
СРЕДА											
			Икра овощная (маринад овощной с томатом)	100	132,85				Салат из свеклы с яблоками	100	98,56
			Рассольник	260	126,15				Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	150,49
			Голубец Ленивый (курица-говядина)	70	178,04				Биточек рыбный (минтай)	70	109,23
			Соус томатный	50	36,43	Сыр (порция)	10	35,30	Соус белый основной	50	25,11
Капша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200	225,19	Макаронные изделия отварные	150	213,39	Капша из риса и шпеша молочная вязкая с маслом сливочным	200	229,48	Пюре картофельное	150	154,34
Какао с молоком	200	116,16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	86,88	Кофейный напиток с молоком	200	83,53	Напиток из шиповника	200	79,80
Хлеб пшеничный	40	90,12	Хлеб пшеничный	60	135,18	Хлеб пшеничный	40	90,12	Хлеб пшеничный	60	135,18
Хлеб бородинский	30	60,51	Хлеб бородинский	40	80,68	Хлеб бородинский	30	60,51	Хлеб бородинский	40	80,68
Мандарины	120	45,96				Мандарины	120	45,96			
ИТОГО:	590	537,94	ИТОГО:	930	989,60	ИТОГО:	600	544,90	ИТОГО:	920	833,39
ЧЕТВЕРГ											
			Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	79,01						
			Борщ Сибирский	260	134,32				Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	99,08
			Котлета рыбная Любительская (минтай)	70	110,42				Пиц из капусты свежей с картофелем	260	107,75
			Соус белый основной	50	25,11				Тефтели из говядины с рисом и соусом - 60/50	110	194,29
Запеканка из творога с молоком суспензиям - 75/20	95	205,56	Пюре картофельное	150	154,34	Запеканка из творога с молоком суспензиям - 75/20	95	205,56	Макаронные изделия отварные	150	213,39
Чай с сахаром - 200/10	210	40,77	Компот из свежих яблок и свежемороженой вишни	200	69,74	Чай с сахаром, лимоном - 200/10/5	215	41,88	Компот из свежих яблок и мандаринов	200	70,57
Хлеб пшеничный	40	90,12	Хлеб пшеничный	60	135,18	Хлеб пшеничный	40	90,12	Хлеб пшеничный	60	135,18
Хлеб бородинский	30	60,51	Хлеб бородинский	40	80,68	Хлеб бородинский	30	60,51	Хлеб бородинский	40	80,68
Апельсин	250	94,50				Апельсин	250	94,50			
ИТОГО:	625	491,46	ИТОГО:	930	788,80	ИТОГО:	630	492,57	ИТОГО:	920	900,94
ПЯТНИЦА											
			Салат "Ералаш"	100	94,74						
			Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	151,54				Винегрет с горошком	100	130,77
			Печень, тушенная в соусе - 40/40	80	141,10				Суп картофельный с макаронными изделиями	250	125,86
Капша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	292,37	Капша гречневая рассыпчатая	150	263,68	Капша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	267,95	Рагу из филе птицы (курица)	210	253,69
Кофейный напиток с молоком	200	83,53	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	86,43	Какао с молоком	200	116,16	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	86,43
Хлеб пшеничный	40	90,12	Хлеб пшеничный	60	135,18	Хлеб пшеничный	40	90,12	Хлеб пшеничный	60	135,18
Хлеб бородинский	30	60,51	Хлеб бородинский	40	80,68	Хлеб бородинский	30	60,51	Хлеб бородинский	40	80,68
Яблоко	200	88,80				Яблоко	200	88,80			
ИТОГО:	670	615,33	ИТОГО:	880	953,35	ИТОГО:	670	623,54	ИТОГО:	860	812,61
СУББОТА											
			Салат из свеклы с соевыми огурцами	100	124,05						
			Суп из овощей	260	116,07				Салат "Витаминка"	100	92,02
			Биточек из курицы и говядины	70	178,13				Суп картофельный с крупой (пшено)	250	109,92
Сыр (порция)	10	35,30	Соус красный основной	50	21,69	Сыр (порция)	10	35,30	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) - 50/50	100	111,57
Омлет натуральный	105	148,28	Капша перловая рассыпчатая	150	206,12	Капша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	286,59	Картофель отварной	150	150,23
Какао с молоком	200	116,16	Компот из свежемороженой ягод (клубника)	200	68,82	Кофейный напиток с молоком	200	83,53	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	86,88
Хлеб пшеничный	40	90,12	Хлеб пшеничный	60	135,18	Хлеб пшеничный	40	90,12	Хлеб пшеничный	60	135,18
Хлеб бородинский	30	60,51	Хлеб бородинский	40	80,68	Хлеб бородинский	30	60,51	Хлеб бородинский	40	80,68
Банан	220	199,98				Мандарины	120	45,96			
ИТОГО:	605	650,35	ИТОГО:	930	930,74	ИТОГО:	600	602,01	ИТОГО:	900	766,48