



## Льготное меню (2 неделя)

ОВЗ 5-11 класс

25 декабря 2023

### ЗАВТРАК 1

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                |                  | белки               | жиры        | углевод      |                               |
| Салат из свеклы отварной       | 100              | 1,3                 | 4,5         | 7,6          | 76,1                          |
| Макароны отварные с сыром      | 200              | 10,5                | 9,6         | 38,2         | 280,9                         |
| Масло сливочное (порциями)     | 10               | 0,1                 | 8,2         | 0,1          | 74,8                          |
| Батон                          | 25               | 0,79                | 0,1         | 4,83         | 26,6                          |
| Чай с лимоном и сахаром        | 200              | 0,3                 | 0           | 6,7          | 27,9                          |
| Яйцо вареное                   | 40               | 4,8                 | 4           | 0,3          | 56,6                          |
| <b>Итого</b>                   | <b>575</b>       | <b>17,79</b>        | <b>26,4</b> | <b>57,73</b> | <b>542,9</b>                  |

### ОБЕД 1

| Прием пищи, наименование блюда              | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |               |              | Энергетическая ценность, ккал |
|---|------------------|---------------------|---------------|--------------|-------------------------------|
|   |                  | белки               | жиры          | углеводы     |                               |
| Помидор в нарезке                           | 100              | 1,1                 | 0,2           | 3,8          | 21,4                          |
| Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая) | 250              | 6,17                | 7,77          | 14,05        | 150,2                         |
| Каша гречневая рассыпчатая                  | 200              | 11                  | 9,3           | 47,9         | 318,5                         |
| Курица тушеная с морковью                   | 100              | 14,1                | 6,3           | 4,4          | 131,3                         |
| Плоды свежие                                | 100              | 0,4                 | 0,4           | 10,3         | 44                            |
| Чай с лимоном и сахаром                     | 200              | 0,3                 | 0             | 6,7          | 27,9                          |
| Хлеб йодированный                           | 30               | 1,264               | 0,16          | 7,728        | 42,56                         |
| Хлеб ржаной                                 | 20               | 0,448               | 0,088         | 3,952        | 18,39                         |
| <b>Итого</b>                                | <b>1000</b>      | <b>34,782</b>       | <b>24,218</b> | <b>98,83</b> | <b>754,25</b>                 |



## Льготное меню (2 неделя)

**ОВЗ 5-11 класс**

**26 декабря 2023**

### ЗАВТРАК 2

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                |                  | белки               | жиры        | углеводы     |                               |
| Каша вязкая молочная овсяная   | 250              | 10,7                | 15,9        | 42,7         | 357,1                         |
| Масло сливочное (порциями)     | 10               | 0,1                 | 8,2         | 0,1          | 74,8                          |
| Кофейный напиток на молоке     | 200              | 3,8                 | 3,5         | 11,2         | 91,2                          |
| Сыр твердых сортов             | 30               | 7                   | 8,8         | 0            | 107,5                         |
| Батон                          | 25               | 0,79                | 0,1         | 4,83         | 26,6                          |
| Фрукты свежие                  | 100              | 0,4                 | 0,4         | 10,3         | 44                            |
| <b>Итого</b>                   | <b>615</b>       | <b>22,79</b>        | <b>36,9</b> | <b>69,13</b> | <b>701,2</b>                  |

### ОБЕД 2

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |               |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|------------------|---------------------|---------------|--------------|-------------------------------|
|                                |                  | белки               | жиры          | углеводы     |                               |
| Икра свекольная                | 100              | 1,3                 | 4,5           | 7,6          | 76,1                          |
| Рассольник Ленинградский       | 250              | 5,93                | 7,8           | 17           | 161,7                         |
| Котлета из говядины            | 75               | 13,7                | 13,6          | 12,2         | 226,3                         |
| Макароны отварные              | 200              | 7,1                 | 7,4           | 43,7         | 269,3                         |
| Чай с лимоном и сахаром        | 200              | 0,3                 | 0             | 6,7          | 27,9                          |
| Хлеб йодированный              | 30               | 1,264               | 0,16          | 7,728        | 42,56                         |
| Хлеб ржаной                    | 20               | 0,448               | 0,088         | 3,952        | 18,39                         |
| <b>Итого</b>                   | <b>875</b>       | <b>30,042</b>       | <b>33,548</b> | <b>98,88</b> | <b>822,25</b>                 |





## Льготное меню (2 неделя)

ОВЗ 5-11 класс

27 декабря 2023

### ЗАВТРАК 3

| Прием пищи, наименование блюда  | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                 |                  | белки               | жиры        | углеводы     |                               |
| Огурец в нарезке                | 100              | 0,8                 | 0,1         | 2,5          | 14,1                          |
| Картофельное пюре               | 200              | 4,1                 | 8,1         | 26,4         | 194,4                         |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 70               | 9,6                 | 5,2         | 4,4          | 103                           |
| Чай с лимоном и сахаром         | 200              | 0,3                 | 0           | 6,7          | 27,9                          |
| Сок витаминизированный          | 200              | 0,2                 |             | 19           | 80                            |
| Батон                           | 25               | 0,79                | 0,1         | 4,83         | 26,6                          |
| <b>Итого</b>                    | <b>795</b>       | <b>15,79</b>        | <b>13,5</b> | <b>63,83</b> | <b>446</b>                    |

### ОБЕД 3

| Прием пищи, наименование блюда      | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |               |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|------------------|---------------------|---------------|--------------|-------------------------------|
|                                     |                  | белки               | жиры          | углевод<br>ы |                               |
| Огурец в нарезке                    | 100              | 0,8                 | 0,1           | 2,5          | 14,1                          |
| Суп картофельный с горохом          | 250              | 8,35                | 5,75          | 20,35        | 166,42                        |
| Капуста тушеная                     | 200              | 4,8                 | 6,8           | 19,4         | 158,3                         |
| Котлета из курицы                   | 75               | 14,4                | 3,3           | 10,1         | 127,1                         |
| Компот из смеси сухофруктов с вит.С | 200              | 0,5                 | 0             | 19,8         | 81                            |
| Хлеб йодированный                   | 30               | 1,264               | 0,16          | 7,728        | 42,56                         |
| Хлеб ржаной                         | 20               | 0,448               | 0,088         | 3,952        | 18,39                         |
| <b>Итого</b>                        | <b>875</b>       | <b>30,562</b>       | <b>16,198</b> | <b>83,83</b> | <b>607,87</b>                 |



## Льготное меню (2 неделя)

**ОВЗ 5-11 класс**

**28 декабря 2023**

### ЗАВТРАК 4

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                |                  | белки               | жиры        | углевод      |                               |
| Помидор в нарезке              | 100              | 1,1                 | 0,2         | 3,8          | 21,4                          |
| Плов с курицей                 | 200              | 27,3                | 8,1         | 33,2         | 314,6                         |
| Масло сливочное (порциями)     | 10               | 0,1                 | 8,2         | 0,1          | 74,8                          |
| Сыр твердых сортов в нарезке   | 30               | 7                   | 8,8         | 0            | 107,5                         |
| Батон                          | 25               | 0,79                | 0,1         | 4,83         | 26,6                          |
| Чай с лимоном и сахаром        | 200              | 0,3                 | 0           | 6,7          | 27,9                          |
| <b>Итого</b>                   | <b>615</b>       | <b>43,29</b>        | <b>27,4</b> | <b>56,93</b> | <b>651,6</b>                  |

### ОБЕД 4

| Прием пищи, наименование блюда           | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |               |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--|------------------|---------------------|---------------|-------------|-------------------------------|
|  |                  | белки               | жиры          | углеводы    |                               |
| Горошек зеленый                          | 40               | 1,2                 | 0,1           | 2,4         | 14,8                          |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250              | 5,87                | 7,6           | 12,62       | 142,77                        |
| Рис отварной                             | 200              | 4,8                 | 7,2           | 48,6        | 278,3                         |
| Рыба тушеная в томате с овощами          | 70               | 9,6                 | 5,2           | 4,4         | 103                           |
| Чай с лимоном и сахаром                  | 200              | 0,3                 | 0             | 6,7         | 27,9                          |
| Хлеб йодированный                        | 30               | 1,264               | 0,16          | 7,728       | 42,56                         |
| Хлеб ржаной                              | 20               | 0,448               | 0,088         | 3,952       | 18,39                         |
| <b>Итого</b>                             | <b>810</b>       | <b>23,482</b>       | <b>20,348</b> | <b>86,4</b> | <b>627,72</b>                 |

