



## 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
Макаронные изделия 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 (крупяная)	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
Плоды 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 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>

