



ЛЬГОТНОЕ МЕНЮ
ОВЗ 5-11 класс
(1 неделя) Осень — Зима
05 февраля 2024
«ЗАВТРАК 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углеводы		
Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2,0	11,3	10,80
Макаронны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9	39,34
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,63
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	6,88
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,4	25,5	155,2	9,96
Итого	515	15,79	21,5	56,33	484,8	69,61

ОБЕД 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углевод		
Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17	10,40
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42	9,72
Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	16,88
Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9	23,29
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	27,9	4,88
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,16
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,38
Итого	880	29,462	17,098	76,73	582,57	68,71

Итого за день

Завтраков 71,75 руб _____

Обедов 71,75 руб. _____

Заведующий производством _____

А.С. Ересенко



ЛЬГОТНОЕ МЕНЮ

ОВЗ 5-11 класс

06 февраля 2024

ЗАВТРАК 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углеводы		
Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17	10,40
Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	55,34
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	6,88
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,63
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	4,88
Итого	515	29,39	16,6	47,83	460,9	80,13

ОБЕД 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углеводы		
Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	9,12
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	15,12
Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	14,16
Тефтели мясные	90	12,3	11	7,5	177,6	24,89
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	4,88
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,16
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,38
Итого	870	32,762	31,118	102,3	823,95	71,71

Итого за день

Завтраков 71,75 руб. _____

Обедов 71,75 руб. _____

Заведующий производством _____

А.С. Ересенко



Льготное меню

ОВЗ 5-11 класс

07 февраля 2024

ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углеводы		
Запеканка из творога	200	34,2	21,3	33,3	463,1	57,97
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,63
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	6,88
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	11,81
Плоды свежие	150	0,6	0,6	15,5	66	7,00
Итого	585	40,29	34,6	66,23	737,7	86,29

ОБЕД 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углеводы		
Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2,0	11,3	10,8
Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,77	13,42	149,3	13,26
Капуста тушеная	200	4,8	6,8	19,4	158,3	16,12
Котлета из курицы	90	17,3	4	12,1	152,5	29,12
Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	7,00
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	4,88
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,16
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,38
Итого	970	31,492	19,278	75,62	604,27	84,72



ЛЬГОТНОЕ МЕНЮ

ОВЗ 5-11 класс

08 февраля 2024

ЗАВТРАК 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углеводы		
Горошек зеленый	80	3,0	0,3	6	37	5,20
Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	14,16
Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	27,89
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	6,88
Чай с лимоном, с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	4,88
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	17,50
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,63
Итого	715	29,69	24,6	80,23	660,1	79,14

ОБЕД 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углевод		
Горошек зеленый	80	3	0,3	6	37	5,20
Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,8	17	161,7	17,54
Биточки мясные	90	16,4	16,3	14,6	271,6	28,11
Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	9,02
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	19,8	81	5,43
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,16
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,38
Итого	870	34,642	32,048	112,78	881,55	68,84

Итого за день

Завтраков 71,75 руб _____

Обедов 71,75 руб. _____

Заведующий производством _____

А.С. Ересенко



Льготное меню

09 февраля 2024

ОВЗ 5-11 класс

ЗАВТРАК 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углеводы		
Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	15,21
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	6,88
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,63
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	8,80
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	4,88
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	16,50
Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	17,50
Итого	655	19,99	29,6	57,93	579,5	72,40

ОБЕД 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углеводы		
Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	6,34
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42	9,72
Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,7	40,38
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	4,88
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,16
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,38
Итого	830	36,562	33,798	66,33	719,77	64,86