



**Льготное меню**  
**ОВЗ 5-11 класс**  
**(1 неделя) Осень — Зима**  
**08 января 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
<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>15,79</b>	<b>21,5</b>	<b>56,33</b>	<b>484,8</b>	<b>69,61</b>

**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
<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>29,462</b>	<b>17,098</b>	<b>76,73</b>	<b>582,57</b>	<b>68,71</b>

**Итого за день**  
**Завтраков 71,75 руб** \_\_\_\_\_  
**Обедов 71,75 руб.** \_\_\_\_\_

Заведующий производством \_\_\_\_\_ А.С. Ересенко



## Льготное меню

ОВЗ 5-11 класс

09 января 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
<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>29,39</b>	<b>16,6</b>	<b>47,83</b>	<b>460,9</b>	<b>80,13</b>

### 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
<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>32,762</b>	<b>31,118</b>	<b>102,3</b>	<b>823,95</b>	<b>71,71</b>

Итого за день

Завтраков 71,75 руб. \_\_\_\_\_

Обедов 71,75 руб. \_\_\_\_\_

Заведующий производством \_\_\_\_\_ А.С. Ересенко



## ЛЬГОТНОЕ МЕНЮ

ОВЗ 5-11 класс

10 января 2024

### ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углевод ы		
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
<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>40,29</b>	<b>34,6</b>	<b>66,23</b>	<b>737,7</b>	<b>86,29</b>

### 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
<b>Итого</b>	<b>970</b>	<b>31,492</b>	<b>19,278</b>	<b>75,62</b>	<b>604,27</b>	<b>84,72</b>

**Итого за день**

**Завтраков 71,75 руб** \_\_\_\_\_

**Обедов 71,75 руб.** \_\_\_\_\_

Заведующий производством \_\_\_\_\_ А.С. Ересенко



## ЛЬГОТНОЕ МЕНЮ

ОВЗ 5-11 класс

11 января 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
Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	17,50
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,63
<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>29,69</b>	<b>24,6</b>	<b>80,23</b>	<b>660,1</b>	<b>79,14</b>

### 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
Макаронны 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
<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>34,642</b>	<b>32,048</b>	<b>112,78</b>	<b>881,55</b>	<b>68,84</b>

**Итого за день**

**Завтраков 71,75 руб.** \_\_\_\_\_

**Обедов 71,75 руб.** \_\_\_\_\_

Заведующий производством \_\_\_\_\_

А.С. Ересенко



## ЛЬГОТНОЕ МЕНЮ

12 января 2024

ОВЗ 5-11 класс

### ЗАВТРАК 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углевод ы		
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
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	17,50
<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>19,99</b>	<b>29,6</b>	<b>57,93</b>	<b>579,5</b>	<b>72,40</b>

### 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
<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>36,562</b>	<b>33,798</b>	<b>66,33</b>	<b>719,77</b>	<b>64,86</b>