

Льготное меню
ОВЗ 5-11 класс
(1 неделя) Осень - Зима

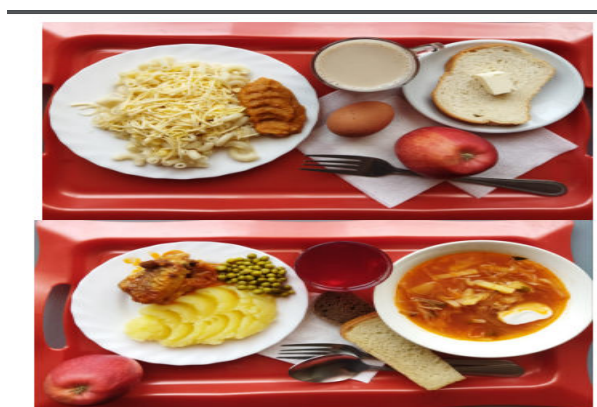


«ЗАВТРАК 1
18 декабря 2023

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
Макаронны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,4	25,5	155,2
Итого	535	15,99	21,5	56,83	487,6

ОБЕД 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углевод	
Капуста квашеная	100	1,1	0,2	3,8	21,4
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42
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		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
Итого	870	25,162	19,498	73,33	574,07



ЛЬГОТНОЕ МЕНЮ

ОВЗ 5-11 класс

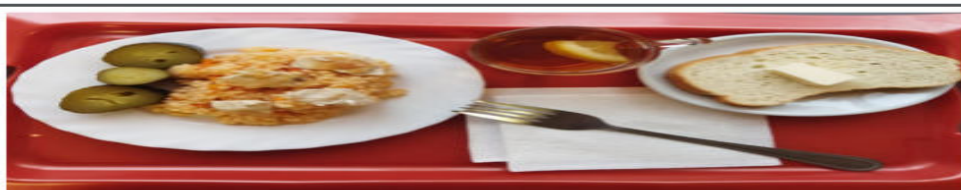
19 декабря 2023

ЗАВТРАК 2

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
Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
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
Итого	535	29,59	16,6	48,63	465,3

ОБЕД 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
Тефтели из говядины паровые	90	12,3	11	7,5	177,6
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
Итого	890	32,962	33,018	103,6	846,35





Льготное меню

ОВЗ 5-11 класс

20 декабря 2023

ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Запеканка из творога	200	34,2	21,3	33,3	463,1
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	44
Итого	535	40,09	34,4	61,03	715,7

ОБЕД 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
Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,77	13,42	149,3
Капуста тушеная	200	4,8	6,8	19,4	158,3
Котлета из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
Фрукты 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
Итого	975	28,812	18,618	74,1	581,65



ЛЬГОТНОЕ МЕНЮ

ОВЗ 5-11 класс

21 декабря 2023

ЗАВТРАК 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углевод	
Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5
Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Чай с лимоном, с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6
Итого	575	27,49	24	66,33	593,9

ОБЕД 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углевод	
Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,8	17	161,7
Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3
Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
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
Итого					814,05





Льготное меню

ОВЗ 5-11 класс

22 декабря 2023

ЗАВТРАК 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углевод	
Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	44
Итого	615	15,19	25,6	57,63	522,9

ОБЕД 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42
Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,7
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
Итого	850	36,762	34,698	67,83	735,07

