

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ АСОШ№2

И.Д.Колыбельникова
И.Д.Колыбельникова
«02» сентября 2024г.

ЛЬГОТНОЕ МЕНЮ

ОВЗ 5-11 класс

(1 неделя) Весна-Лето

ЗАВТРАК 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
Макароны отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Итого	505	17,99	23,1	47,03	471,1

ОБЕД 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углево ды	
Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42
Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9
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	830	28,762	21,898	85,53	659,57

Итого за день

Завтраков 71,75 руб _____

Обедов 71,75,10 руб. _____

Заведующий производством _____ А.С. Ересенко

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ АСОШ№2

И.Д.Колыбельникова

«___» _____ 2024г.

ЛЬГОТНОЕ МЕНЮ

ОВЗ 5-11 класс

(1 неделя) Весна - Лето

ЗАВТРАК 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17
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	515	29,39	16,6	47,83	460,9

ОБЕД 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17
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	820	29.862	21,818	87,9	671,85

Итого за день

Завтраков 71.75 руб _____

Обедов 71.75 руб. _____

Заведующий производством _____ А.С. Ересенко

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ АСОШ№2
И.Д.Колыбельникова
« ___ » _____ 2024г.

Льготное меню
ОВЗ 5-11 класс
(1 неделя) Весна – Лето

ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углев.	
Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	347,8
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Фрукты свежие	100	0,6	0,6	15,5	66
Итого	500	35,19	33,9	57,93	676,1

ОБЕД 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
Суп крестьянский с крупой (крупяная перловая)	250	6,4	7,77	13,42	149,3
Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	287
Котлета из курицы	90	17,3	3,96	12,12	152,52
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	920	30,292	17,878	92,62	732,97

Итого за день
Завтраков 71.75 руб _____
Обедов 71.75 руб. _____

Заведующий производством _____ А.С. Ерсенко

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ АСОШ№2
И.Д.Колыбельникова
«___» _____ 2024г.

ЛЬГОТНОЕ МЕНЮ
ОВЗ 5-11 класс
(1 неделя) Весна - Лето

ЗАВТРАК 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Горошек зеленый	80	3	0,3	6	37
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6
Итого	525	26,49	21,8	57,93	536,5

ОБЕД 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углевод ы	
Горошек зеленый	80	3	0,3	6	37
Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,8	17	161,7
Биточки из говядины	90	16,4	16,3	14,6	271,56
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
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	820	32,882	30,168	101,82	814,21

Итого за день

Завтраков 71.75 руб _____

Обедов 71.75 руб. _____

Заведующий производством _____ А.С. Ересенко

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ АСОШ№2

И.Д.Колыбельникова

«___» _____ 2024г.

ЛЬГОТНОЕ МЕНЮ

ОВЗ 5-11 класс

(1 неделя) Весна - Лето

ЗАВТРАК 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	44
Итого	590	15,09	23,6	50,63	477,3

ОБЕД 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42
Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323
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	780	31,562	28,898	61,93	639,07

Итого за день

Завтраков 71,75 руб _____

Обедов 71,75 руб. _____

Заведующий производством _____ А.С. Ересенко

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ АСОШ №2

И.Д.Колыбельникова

«__» _____ 2024г.

Льготное меню (2 неделя)**ОВЗ 5-11 класс****(2 неделя) Весна - Лето****ЗАВТРАК 1**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8
Макароны отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Итого	505	14,99	23,1	46,63	457,3

ОБЕД 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,17	7,77	14,05	150,2
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3
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	930	31,782	21,818	86,03	670,25

Итого за день**Завтраков 71.75руб** _____**Обедов 71.75 руб.** _____

Заведующий производством _____ А.С. Ересенко

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ АСОШ№2

И.Д.Колыбельникова

« ___ » _____ 2024г.

Льготное меню (2 неделя)**ОВЗ 5-11 класс****(2 неделя) Весна – Лето****ЗАВТРАК 2**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углевод ы	
Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6
		0,1	8,2	0,1	74,8
Масло сливочное (порциями)	10				
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	44
Итого	550	17,19	29,4	60,63	576,1

ОБЕД 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Икра свекольная	80	1,8	5,7	9,1	95,2
Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,8	17	161,7
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
Котлета из говядины	90	16,4	16,3	14,6	271,6
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	820	31,482	35,568	91,82	819,31

Итого за день**Завтраков 71,75руб _____****Обедов 71,75 руб. _____**

Заведующий производством _____ А.С. Ересенко

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ АСОШ№2

И.Д.Колыбельникова

« ___ » _____ 2024г.

Льготное меню (2 неделя)**ОВЗ 5-11 класс****(2 неделя) Весна - Лето****ЗАВТРАК 3**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
Рыба тушеная в томате с овощами	70	13,71	7,43	6,23	147,14
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44
Итого	655	18,9	14,03	49,76	402,74

ОБЕД 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42
Капуста тушеная	150	3,6	5	14,5	118,7
Котлета из курицы	90	17,28	3,96	12,12	152,52
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	820	32,042	15,058	80,45	590,89

Итого за день**Завтраков 71,75руб** _____**Обедов 71,75 руб.** _____

Заведующий производством _____ А.С. Ересенко

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ АСОШ№2

И.Д.Колыбельникова

« ___ » _____ 2024г.

Льготное меню (2 неделя)**ОВЗ 5-11 класс****(2 неделя) Весна - Лето****ЗАВТРАК 4**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17
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	15	3,5	4,4	0	53,7
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6
Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,3	0	6,7	27,9
Итого	530	32,89	21	47,83	514,6

ОБЕД 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Горошек зеленый	80	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	150	3,6	5,4	36,4	287
Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9
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	830	28,582	16,348	82	671,52

Итого за день**Завтраков 71,75 руб.** _____**Обедов 71,75 руб.** _____

Заведующий производством _____ А.С. Ересенко

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ АСОШ№2

И.Д.Колыбельникова

« ___ » _____ 2024г.

Льготное меню (2 неделя)**ОВЗ 5-11 класс****(2 неделя) Весна - Лето****ЗАВТРАК 5**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,2	28,4	193,7
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Сок витаминизированный	200	1	0,2	20,2	92
Итого	690	15,69	23,1	60,53	525,3

ОБЕД 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5
Печень говяжья по-строгановски	100	16,8	17,5	6,6	250,6
Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
Компот из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,8	81
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	44
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39
Итого	930	29,912	34,718	96,625	821,375

Итого за день**Завтраков 71,75 руб. _____****Обедов 71,75 руб. _____**

Заведующий производством _____ А.С. Ересенко

