



ЛЬГОТНОЕ МЕНЮ
ОВЗ 5-11 класс
(1 неделя) Осень — Зима

22 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 |
| Макароны 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 | углеводы | | |
| 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

23 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 |
| 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

24 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 |
| 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 |

Итого за день

Завтраков 71,75 руб _____

Обедов 71,75 руб. _____

Заведующий производством _____ А.С. Ересенко



ЛЬГОТНОЕ МЕНЮ

ОВЗ 5-11 класс

25 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 |
| 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

26 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 |
| 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 |