



## Льготное меню

ОВЗ 5-11 класс

(1 неделя) Весна-Лето

### ЗАВТРАК 1

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	белки			
Огурец в нарезке	0,6		2	11,3
Макароны отварные с сыром	7,9		28,6	210,6
Батон	0,79		4,83	26,6
Масло сливочное (порциями)	0,1		0,1	74,8
Яйцо отварное	4,8		0,3	56,6
Кофейный напиток с молоком	3,8		11,2	91,2
Итого		17,99	47,03	471,1

### ОБЕД 1

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Винегрет с растительным маслом		1	7,1	5,4	89,5
Суп картофельный с горохом		8,35	5,75	20,35	166,42
Картофельное пюре		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		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		28,762	21,898	85,53	659,57

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

**ЗАВТРАК 2**

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки			
Помидор в нарезке		0,9		3	17
Плов с курицей		27,3		33,2	314,6
Масло сливочное (порциями)		0,1		0,1	74,8
Батон		0,79		4,83	26,6
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
<b>Итого</b>		<b>29,39</b>		<b>47,83</b>	<b>460,9</b>

**ОБЕД 2**

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки			
Помидор в нарезке		0,9		3	17
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45		23,12	149,5
Каша гречневая рассыпчатая		8,2		35,9	238,9
Тефтели из говядины паровые		12,3		7,5	177,6
Чай с лимоном и сахаром		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
<b>Итого</b>		<b>29.862</b>		<b>87,9</b>	<b>671,85</b>

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

**ЗАВТРАК 3**

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

**ОБЕД 3**

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки			
Огурец в нарезке		0,6		2	11,3
Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	6,4	7,77	13,42	149,3
Рис отварной		3,6	5,4	36,4	287
Котлета из курицы		17,3	3,96	12,12	152,52
Фрукты свежие		0,4	0,4	10,3	44
Чай с лимоном и сахаром		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
<b>Итого</b>		<b>30,292</b>	<b>17,878</b>	<b>92,62</b>	<b>732,97</b>

## ЛЬГОТНОЕ МЕНЮ

ОВЗ 5-11 класс

(1 неделя) Весна - Лето

### ЗАВТРАК 4

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки			
Горошек зеленый		3		6	37
Каша гречневая рассыпчатая		8,2		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)		0,1		0,1	74,8
Батон		0,79		4,83	26,6
Итого		26,49		57,93	536,5

### ОБЕД 4

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углевод ы	
Горошек зеленый		3	0,3	6	37
Рассольник Ленинградский		5,93	7,8	17	161,7
Биточки из говядины		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		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		32,882	30,168	101,82	814,21

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

**ЗАВТРАК 5**

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

**ОБЕД 5**

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки			
Салат из свеклы отварной		1,1		6,1	60,8
Суп картофельный с горохом		8,35		20,35	166,42
Жаркое по-домашнему		20,1		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
<b>Итого</b>		<b>31,562</b>		<b>61,93</b>	<b>639,07</b>

## ЛЬГОТНОЕ МЕНЮ (2 неделя)

ОВЗ 5-11 класс

(2 неделя) Весна - Лето

### ЗАВТРАК 1

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки			
Салат из свеклы отварной		1,1		6,1	60,8
Макароны отварные с сыром		7,9		28,6	210,6
Масло сливочное (порциями)		0,1		0,1	74,8
Батон		0,79		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		14,99		46,63	457,3

### ОБЕД 1

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки			
Помидор в нарезке		0,9		3	17
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,17		14,05	150,2
Каша гречневая рассыпчатая		8,2		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		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		31,782		86,03	670,25

**ЛЬГОТНОЕ МЕНЮ (2 неделя)****ОВЗ 5-11 класс****(2 неделя) Весна – Лето****ЗАВТРАК 2**

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углевод ы	
Каша вязкая молочная овсяная		8,6	12,8	34,2	285,8
Батон		0,79	0,1	4,83	26,6
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Сыр твердых сортов в нарезке		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
<b>Итого</b>		<b>17,19</b>	<b>29,4</b>	<b>60,63</b>	<b>576,1</b>

**ОБЕД 2**

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки			
Икра свекольная		1,8		9,1	95,2
Рассольник Ленинградский		5,93		17	161,7
Макароны отварные		5,3		32,7	202
Котлета из говядины		16,4		14,6	271,6
Чай с лимоном и сахаром		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
<b>Итого</b>		<b>31,482</b>		<b>91,82</b>	<b>819,31</b>

## Льготное меню (2 неделя)

ОВЗ 5-11 класс

(2 неделя) Весна - Лето

### ЗАВТРАК 3

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

### ОБЕД 3

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки			
Огурец в нарезке		0,6		2	11,3
Суп картофельный с горохом		8,35	5,75	20,35	166,42
Капуста тушеная		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		32,042	15,058	80,45	590,89

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

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки			
Помидор в нарезке		0,9		3	17
Плов с курицей		27,3		33,2	314,6
Масло сливочное (порциями)		0,1		0,1	74,8
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5		0	53,7
Батон		0,79		4,83	26,6
Чай с лимоном и сахаром		0,3		6,7	27,9
Итого		32,89		47,83	514,6

**ОБЕД 4**

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки			
Горошек зеленый		1,2		2,4	14,8
Борщ с капустой и картофелем со сметаной		5,87		12,62	142,77
Рис отварной		3,6		36,4	287
Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9
Чай с лимоном и сахаром		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		28,582		82	671,52

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

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки			
Каша жидкая молочная рисовая		5,2		28,4	193,7
Масло сливочное (порциями)		0,1		0,1	74,8
Сыр твердых сортов в нарезке		3,5		0	53,7
Яйцо вареное		4,8		0,3	56,6
Батон		0,79		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		15,69		60,53	525,3

**ОБЕД 5**

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки			
Винегрет с растительным маслом		1		5,4	89,5
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45		23,12	149,5
Печень говяжья по-строгановски		16,8		6,6	250,6
Картофельное пюре		3,1		19,7	145,8
Компот из смеси сухофруктов с вит. С		0,5		19,8	81
Плоды свежие		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		29,912		96,625	821,375