

**Примерное 12-дневное меню двухразового питания
для обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья(ОВЗ)
завтрак -550г, обед 800г на 2023-2024 уч.год**

№ рец.	Наименование блюд	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергет. цен. ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
311/04	Каша овсяная из хлопьев "Геркулес" жидкая молочная,с маслом	300/5	7,9	8,96	32,37	234
692/04	Напиток кофейный на молоке	200	3,17	2,67	15,95	101
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	20	1,58	0,2	9,66	47
337/2004	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	79
ТУ	Кондитерское изделие	30	2	2,3	21,6	115
	Итого	605	19,75	18,73	79,88	576
	Обед					
140/04	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленком	300/15	3,28	3,4	24,54	181
451/04	Биточек	50	7,87	7,67	6,54	132
587/04	с соусом томатным	50	0,5	2,52	3,1	38
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
ГОСТ	Хлеб дарницкий	45	2,97	0,5	18,5	94
	Итого за обед	840	19,64	27,05	124,69	816
	Итого (за завтрак+обед)	1445	39,39	45,78	204,57	1392
	Вторник					
	Завтрак					
311/04	Каша пшеничная жидкая молочная, с маслом	300/5	9,55	7,47	44,17	238/33
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ТТК	Булочка, или другое выпечное изделие собственного производства	50	2,73	8,91	19,56	169
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	20	1,16	0,15	7,09	47
	Итого за завтрак	575	13,64	16,58	85,83	544
	Обед					
124/04	Щи из свеж.капусты с картофелем	300	2,16	5,98	9,76	102
	с мясом и сметаной	15,0/5	3,51	5,49	0	64
499/04	Котлета из филе цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	178
600/04	с соусом сметанным	50	0,45	0,41	2,87	16
512/04	Рис припущенный,	180	4,32	7,2	44,4	265
12,2003	овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	4,5
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	885	24,72	29,73	112,21	824,5
	Итого (за завтрак+обед)	1460	38,36	46,31	198,04	1368,5

	Среда					
	Завтрак					
311/04	Каша гречневая жидкая молочная	300/5	8,1	4,5	44,8	241
	с маслом		0,05	3,6	0,07	33
630/1996	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	40	3,16	0,4	19,32	94
ТУ	Кондитерское изделие промышленного производства	30	1,98	8,85	17,43	126
	Итого за завтрак	575	14,81	18,7	97,52	575
	Обед					
12,14/2003	Овощи свежие	35	0,32	0,07	0,95	6,3
110/04	Борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,88	14,1	119
	со сметаной	5	0,125	0,75	0	8
478/04	Запеканка картофельная с мясом	250	16,9	40,73	53	495
601/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	40
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	870	23,325	53,16	107,85	824,3
	Итого (за завтрак+обед)	1445	38,135	71,86	205,37	1399,3
	Четверг					
	Завтрак					
311/04	Каша пшенная жидкая молочная	300/5	9,2	4,7	43,5	242
	с маслом		0,05	3,6	0,07	33
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Батон, или хлеб пшеничный	25	1,88	0,74	12,83	67
ТТК	Блинчик с вареньем	50/10	2,6	6,4	22,88	154
	Итого за завтрак	597	13,99	15,49	94,5	555
	Обед					
135/04	Суп из овощей	300	2,74	2,8	13,5	90
	с мясом и сметаной	15,0/5	3,51	5,49	0	64
ТТК	Голубцы ленивые из цыпленка	85	8,95	7,68	7,87	134
600/04	с соусом сметанным	50	0,45	0,41	2,87	16
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
ГОСТ	Кондитерское или выпечное изделие	30	2	2,3	21,6	115
	Итого за обед	895	25,95	30,04	114,19	832
	Итого (за завтрак+обед)	1492	39,94	45,53	208,69	1387
	Пятница					
	Завтрак					
315/04	Запеканка рисовая с творогом	200	9,2	10,6	56,4	368
621/2004	Соус клюквенный	50	0,025	0,01	6,33	25
630/1996	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	20	1,16	0,15	7,09	47
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,36	0,36	8,8	42
	Итого за завтрак	560	12,265	12,47	94,52	563

	Обед					
138/04	Суп картофельный с крупой	300	2,38	3,26	14,54	103
	с цыпленком отварным	15	3,24	2	0	31
461/04	Тефтели 1 вар, соус томатный	60/50	7,53	21,15	26,72	321
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	835	20,71	39,79	133,37	928
	Итого (за завтрак+обед)	1395	32,975	52,26	227,89	1491
	Суббота					
	Завтрак					
311/04	Каша пшеничная жидкая молочная	300	9,5	3,87	44,1	238
	с маслом	5	0,05	3,6	0,07	33
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	30	1,92	10,2	18	120
	Итого за завтрак	565	17,29	21,43	90,38	580
	Обед					
147/04	Суп с вермишелью и цыпленком о	300/10	3,48	6,3	24,54	162
451/04	Котлета с соусом томатным	75	9,73	22,08	10,03	281
587/04		50	0,5	2,52	3,1	37
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
ТТК	Компот из ягод заморож.	200	0,52	0,18	24,84	103
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	845	20,53	38,61	119,21	910
	Итого (за завтрак+обед)	1410	37,82	60,04	209,59	1490
	Вторая неделя ,Понедельник					
	Завтрак					
182/11	Каша рисовая жидкая молочная	300	6	3,68	35,8	191
	с маслом	5	0,05	3,6	0,07	33
	и вареньем	10	0,05	0,02	5,35	28
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	40	3,16	0,4	19,32	94
ТТК	Кондитерское изделие	17	1,19	2,72	11,73	79
	Итого за завтрак	572	14,53	13,96	89,85	544
	Обед					
139/04	Суп картофельный с горохом	300	9	3,9	20,7	154
	с мясом отварным	15	3,38	4,74	0	56
499/04	Котлета рубленая из цыпленка	50	7,6	6,8	6,73	119
595/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	40
508/04	Каша рассыпчатая гречневая,	180	4,92	12,96	47,81	278
12,0/2003	овощи свежие	40	0,32	0,04	1,04	6
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	142
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	865	28,92	34,17	128,28	857
	Итого (за завтрак+обед)	1437	43,45	48,13	218,13	1401

	Вторник					
	Завтрак					
311/04	Каша овсяная из хлопьев "Геркулес" жидкая молочная с маслом	300/5	7,9	8,42	32,37	234
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ТТК	Кондитерское изделие	25				112
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
	Итого за завтрак	760	15,44	15,09	77,41	631
	Обед					
132/04	Рассольник ленинградский	300	3,12	3	20,4	121
	со сметаной	5	0,125	0,75	0	8
461/04	Тефтели 1 вар, соус сметанный	60/40	8,1	15,33	8,31	292
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	815	19,645	30,44	97,06	834
	Итого (за завтрак+обед)	1575	35,085	45,53	174,47	1465
	Среда					
	Завтрак					
311/04	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	300/5	9,25	8,3	43,57	275
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	40	3,16	0,4	19,32	94
ТУ	Кондитерское изделие промышленного производства	30	1,98	8,86	17,44	126
	Итого за завтрак	575	14,59	17,61	95,34	552
	Обед					
12,14/2003	Помидоры и огурцы в нарезку	25/25	0,23	0,05	0,95	7,9
110/04	Борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,88	14,1	119
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
451/04	Биточек	75	9,73	22,08	10,03	281
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	882,5	21,685	39,47	107,82	883,9
	Итого (за завтрак+обед)	1457,5	36,275	57,08	203,16	1435,9
	Четверг					
	Завтрак					
311/04	Каша Дружба жидкая молочная с маслом	300/5	8	7,8	40,07	253
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
ТУ	Кондитерское изделие промышленного производства	20	3,24	4,52	4,32	164
	Итого за завтрак	555	13,18	12,59	70,03	544

	Обед					
124/04	Щи из свеж.капусты с картофелем	300	2,16	5,98	9,76	102
	с цыпленком отварным и сметаной	15/5	3,36	3,17	0	39
297/2011	Фрикадельки куриные	70	8,96	5,46	5,95	108
600/04	с соусом сметанным	50	0,45	0,41	2,87	16
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Выпечное изделие	50	3,9	3,06	23,9	152
	Итого за обед	907	25,99	31,42	117,81	816
	Итого (за завтрак+обед)	1462	39,17	44,01	187,84	1360
	Пятница					
	Завтрак					
516/04	Макаронны с сыром	180/15	9,6	15,41	41,04	348
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
773/04	Булочка	100	7,8	6,12	47,8	278
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	55
	Итого за завтрак	645	18,04	21,98	114,64	743
	Обед					
158/2004	Солянка из птицы	12,5/250/5	6,5	8,5	3,15	114
ТТК	Биточек морской	75	13,9	6,72	7,15	143
601/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	40
463/1996	Каша перловая рассыпчатая	180	5,48	5,2	42,9	230
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114
ГОСТ	Хлеб дарницкий	45	2,97	0,5	18,5	94
ГОСТ,ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,4	3,2	13,8	90
	Итого за обед	837,5	32,21	29,544	119,04	825
	Итого (за завтрак+обед)	1412,5	46,8	47,154	214,38	1377
	Суббота					
	Завтрак					
311/04	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	300/5	9,55	7,47	44,17	271
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	40	3,16	0,4	19,32	94
96/2004	Масло (порциями)	5	0,05	3,6	0,07	33
ГОСТ	Повидло	20	0,08	0	8	38
	Итого за завтрак	570	16,92	15,01	89,14	555
	Обед					
134/04	Суп крестьянский с крупой(перлов	300	3,24	3,34	17,5	109
	с цыпленком отварным и сметаной	15/5	3,36	3,17	0	39
ТТК	Колбаски школьные(св)	80	12,2	11,37	11,42	194
587/04	с соусом томатным	50	0,5	2,52	3,1	37
534/04	Капуста тушеная	180	5,22	14,4	39,85	310
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	860	27,16	35,22	116,17	884
	Итого (за завтрак+обед)	1430	44,08	50,23	205,31	1439