

**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 | Биточки (говядина) | 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 | 45 | 2,73 | 8,91 | 19,56 | 169 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный, или батон | 20 | 1,16 | 0,15 | 7,09 | 47 |
| | Итого за завтрак | 570 | 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 цыпленком и сметаной | 15/5 | 3,36 | 3,17 | 0 | 39 |
| 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 |
| 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 | 850 | 24,33 | 27,38 | 111,43 | 795 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1420 | 37,97 | 43,96 | 197,26 | 1339 |
| | Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 311/04 | Каша гречневая жидкая молочная с маслом | 300/5 | 8,1 | 4,5 | 44,8 | 241 |
| | | | 0,05 | 3,0 | 0,0 | 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 | 582 | 14,81 | 18,7 | 97,52 | 575 |

| | | | | | | |
|--------|--|--------|--------|-------|--------|------|
| | 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 Ромашка) | 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 отварным | 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 | 30 | 1,74 | 0,22 | 10,63 | 70 |
| ТТК | Кондитерское, или выпечное изделие собственного производства | 30 | 1,822 | 5,94 | 13,04 | 110 |
| | Итого за завтрак | 575 | 13,742 | 17 | 82,47 | 551 |
| | Обед | | | | | |
| 139/04 | Суп картофельный с горохом, цыпленком | 300 | 9 | 3,9 | 20,7 | 154 |
| | с цыпленком отварным | 15 | 3,24 | 2 | 0 | 31 |
| 499/04 | Котлета рубленая из цыпленка | 75 | 11,4 | 10,2 | 10,1 | 178 |
| 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 |
| 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 | 850 | 32,26 | 34,79 | 130,61 | 885 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1425 | 46,002 | 51,79 | 213,08 | 1436 |
| | 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 |
| 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 | 747 | 15,44 | 15,09 | 77,41 | 519 |
| | 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 вариант | 80/40 | 9,7 | 23 | 28,9 | 354 |
| 520/04 | Пюре картофельное | 180 | 3,78 | 5,76 | 24,53 | 164 |
| 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 | 835 | 18,905 | 32,89 | 101,14 | 766 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1582 | 34,345 | 47,98 | 178,55 | 1285 |

| | | | | | | |
|----------|---|-----------|-------|--------|--------|--------|
| | Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 516/04 | Макаронны с сыром | 180/20 | 10,76 | 16,88 | 41,04 | 366 |
| 630/1996 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 45 | 3,56 | 0,045 | 21,74 | 106 |
| 338/201 | Плоды свежие | шт | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого за завтрак | 550 | 16,24 | 18,675 | 88,48 | 600 |
| | Обед | | | | | |
| 110/04 | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 2,2 | 5,88 | 14,1 | 119 |
| | с цыпленком отварным и сметаной | 15/5 | 3,36 | 3,17 | 0 | 39 |
| 451/04 | Биточек | 60 | 7,92 | 19,68 | 8,88 | 241 |
| 587/04 | с соусом томатным | 50 | 0,5 | 2,52 | 3,1 | 37 |
| 516/04 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,12 | 10,98 | 41,04 | 294 |
| 609/04 | Напиток лимонный | 200 | 0,1 | 0 | 24,2 | 93 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 45 | 2,97 | 0,5 | 18,5 | 94 |
| | Итого за обед | 855 | 23,17 | 42,73 | 109,82 | 917 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1405 | 39,41 | 61,405 | 198,3 | 1517 |
| | 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 | 45 | 2,97 | 13,29 | 26,16 | 189 |
| | Итого за завтрак | 580 | 12,91 | 21,36 | 91,87 | 569 |
| | 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 |
| 297/201 | Фрикадельки куриные | 80 | 10,24 | 6,24 | 6,8 | 123 |
| 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 |
| | Итого за обед | 867 | 23,37 | 29,14 | 94,76 | 679,00 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1447 | 36,28 | 50,5 | 186,63 | 1248 |
| | Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 311/04 | Каша пшеничная жидкая молочная с маслом | 300/5 | 9,25 | 8,3 | 43,57 | 275 |
| ТТК | Чай с сахаром и яблоками | 200/15/10 | 0,24 | 0,05 | 16 | 62 |
| 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 | 585 | 14,63 | 17,61 | 96,33 | 557 |
| | Обед | | | | | |
| ТТК | Суп рисовый по-восточному с фаршем | 300/12 | 5,23 | 8,57 | 15,44 | 156 |
| ТТК | Биточки морские | 75 | 13,9 | 6,72 | 7,15 | 143 |
| 601/04 | с соусом сметанным с томатом | 50 | 1,4 | 5,4 | 3,9 | 40 |
| 512/04 | Рис припущенный | 180 | 4,32 | 7,2 | 44,4 | 265 |
| ТТК | Узвар | 200 | 0,56 | 0,024 | 29,64 | 114 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 45 | 2,97 | 0,5 | 18,5 | 94 |
| 338/201 | Плоды свежие | 115 | 0,46 | 0,35 | 11,85 | 66 |
| | Итого за обед | 977 | 28,84 | 28,764 | 130,93 | 878 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1562 | 43,47 | 46,374 | 227,26 | 1435 |

| | | | | | | |
|---------|---|-------|-------|-------|--------|------|
| | | | | | | |
| | 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 | Певидло | 20 | 0,08 | 0 | 8 | 38 |
| | Итого за завтрак | 570 | 16,92 | 15,01 | 89,14 | 555 |
| | Обед | | | | | |
| 134/04 | Суп крестьянский с крупой(перловой) | 300 | 3,24 | 3,34 | 17,5 | 109 |
| | с цыпленком отварным и сметаной | 15/5 | 3,36 | 3,17 | 0 | 39 |
| ТТК | Бифштекс студенческий | 80 | 11,2 | 24,8 | 1,3 | 272 |
| 58.7/04 | с соусом томатным | 50 | 0,5 | 2,52 | 3,1 | 37 |
| 51.6/04 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,12 | 10,98 | 41,04 | 294 |
| ТТК | Напиток чайный Ягодный | 200 | 0,2 | 0,05 | 12,1 | 46 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 62 |
| | Итого: | 855 | 26,6 | 45,19 | 87,34 | 859 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1425 | 43,52 | 60,2 | 176,48 | 1414 |