

Примерное двухнедельное меню
двухразового питания детей с ОВЗ и инвалидностью

день: 1 понедельник
неделя: 1
возрастная категория: 1-11 класс
сезон: осенне-зимний



№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-23-2020	Овощи в нарезке (огурец)	20	0,2	0	0,5	2,8	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
	Итого:	591	30,65	31,66	84,86	748,10	
Второй завтрак							
54-6т-2020	Сырники	100	17,10	9,00	22,40	239,30	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
	Итого за Второй завтрак:	300	17,30	9,00	28,90	266,10	

день: 2 вторник
 возрастная категория: 1-11 класс

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	347,8	
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,20	2,60	16,70	98,20	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	
	Итого за Завтрак:	576	33,45	19,26	103,56	721,40	
Второй завтрак							
54-3в-2020	Вафли	50	2,50	9,90	27,90	210,50	
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	
	Итого за Второй завтрак:	250	3,10	9,90	60,90	344,90	

день: 3 среда
 возрастная категория: 1-11 класс

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	
54-24м-2020	Шницель из курицы	125	24,00	5,50	16,80	211,80	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	
0	Итого за Завтрак:	590	32,17	11,40	68,29	504,00	
Второй завтрак							
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,6	37,5	288	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
	Итого за Второй завтрак:	200	8,30	11,60	37,50	288,00	

день: 4 четверг
 возрастная категория: 1-11 класс

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	15,65	
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	115	16,2	3,2	9,89	133,2	
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	
	Итого за Завтрак:	550	24,67	9,1	80,43	502,35	
Второй завтрак							
54-1т-2020	Пряник	75	14,80	5,30	10,80	150,60	
54-7хн-2020	Компот из смеси из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	
	Итого за Второй завтрак:	275	15,40	5,30	33,50	243,80	

день: 5 пятница
 возрастная категория: 1-11 класс

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9	
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,30	7,10	35,50	231,60	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	
0	Итого за Завтрак:	510	26,22	24,49	87,2	676,35	
Второй завтрак							
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	
	Итого за Второй завтрак:	220	7,30	7,00	22,90	183,40	

день: 6 суббота
 возрастная категория: 1-11 класс

№ рец.	наименование блюда						энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
	масса порции	белки	жиры	углеводы				
Завтрак								
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,8	108,7		
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,60		
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50		
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20		
	Итого за Завтрак:	530	36,87	21,00	74,59	634,70		
Второй завтрак								
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9		
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6		
	Итого за Второй завтрак:	210	8,80	12,80	0,00	310,90		

день: 7 понедельник
 неделя: 2
 возрастная категория: 1-11 класс
 сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	40	0,40	0,00	1,00	5,60
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,10	19,30	17,10	323,00
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за Завтрак:	586	24,25	20,26	56,16	507,60
Второй завтрак						
	Печенье "Юбилейное"	30	2,50	3,54	22,47	125,00
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак:	230	3,10	3,54	55,47	259,40

день: 8 вторник
 возрастная категория: 1-11 класс

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,20	8,70	29,90	222,60	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	
	Итого:	541	20,00	21,25	84,87	611,45	
Второй завтрак							
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,6	37,5	288	
	Итого за Второй завтрак:	200	8,3	11,6	37,5	288	

день: 9 среда
 возрастная категория: 1-11 класс

№ рец.	наименование блюда	масса порции	Завтрак					энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
			белки	жиры	углеводы				
54-10-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2			237	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5			26,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49			70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17			33,6	
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0	33,6			143,4	
	Итого за Завтрак:	606	19,05	19,76	67,26			524,1	
Второй завтрак									
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8			100,2	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9			83,2	1,2
	Итого за Второй завтрак:	220	7,30	7,00	22,90			183,40	1,90

день: 10 четверг
 возрастная категория: 1-11 класс

№ рец.:	наименование блюда	масса порции	Завтрак					энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
			белки	жиры	углеводы				
54-23-2020	Овощи в нарезке (огурец)	40	0,40	0,00	1,00			5,60	
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,10	20,10	4,30			258,30	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80			139,40	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50			26,80	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49			70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40			42,70	
	Итого за Завтрак:	525	22,97	25,90	54,49			543,30	
Второй завтрак									
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1			310,9	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2			86	
	Итого за Второй завтрак:	410	12,70	15,70	51,30			396,90	

день: 11 пятница
 возрастная категория: 1-11 класс

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
							СТОИМ.
Завтрак							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	
	Итого за Завтрак:	565	27,27	13,30	71,99	517,80	
Второй завтрак							
54-6т-2020	Сырники	100	17,10	9,00	22,40	239,30	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
	Итого за Второй завтрак:	300	17,30	9,00	28,90	266,10	

день: 12 суббота
 возрастная категория: 1-11 класс

№-реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5	
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	
	Итого за Завтрак:	526	19,55	23,06	72,26	575,9	
Пром.							
Второй завтрак							
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	
	Итого за Второй завтрак:	220	7,30	7,00	22,90	183,40	

574,75	27,28	25,085	81,545	671,62	60,79
--------	-------	--------	--------	--------	-------

548,5	27,3	18,46	75,75	579,9	
-------	------	-------	-------	-------	--