



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.
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,35	0,1	1,3	7,3	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-4м-2020	Котлеты из говядины	100	17	19	13	257,4	
54-1соус-2020	Соус сметанный	90	1,5	8,4	3,4	95,2	
54-2згн-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	
	<b>Итого:</b>	<b>646</b>	<b>30,65</b>	<b>31,66</b>	<b>84,86</b>	<b>783,40</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
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	
	<b>Итого за Второй завтрак:</b>	<b>300</b>	<b>17,30</b>	<b>9,00</b>	<b>28,90</b>	<b>266,10</b>	



*Самсаев М.В.*

День:

2 вторник

возрастная категория:

1-11 класс

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
<b>Завтрак</b>							
54-1т-2020	Залепанка из творога	150	25,6	16,1	25	347,8	
Пром.	Молоко стученное 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	
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>576</b>	<b>33,45</b>	<b>19,26</b>	<b>103,56</b>	<b>721,40</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
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	
	<b>Итого за Второй завтрак:</b>	<b>250</b>	<b>3,10</b>	<b>9,90</b>	<b>60,90</b>	<b>344,90</b>	



*Алиев М.М.*

день: 3 среда  
 возрастная категория: 1-11 класс

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,00
54-24м-2020	Шницель из курицы	130	26,00	5,95	17,11	229,45	0,00
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	0,00
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00
0	Итого:	585	38,57	16,15	74,50	601,55	0,00
Второй завтрак							
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	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	



*Мухоморова М.М.*

4 четверг  
1-11 класс

день:  
возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	32,5	
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	115	12,9	6,21	11,27	150	
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	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	40	3,03	4,25	20,6	102,89	0,00
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>25</b>	<b>16,46</b>	<b>105,46</b>	<b>638,89</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
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	
	<b>Итого за Второй завтрак:</b>	<b>275</b>	<b>15,40</b>	<b>5,30</b>	<b>33,50</b>	<b>243,80</b>	





Саманов М.В.

день: 5 пятница

возрастная категория: 1-11 класс

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,8	108,7	
54-12м-2020	Плов с курицей	240	30,30	10,90	36,20	325,60	
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	
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>39,87</b>	<b>23,80</b>	<b>77,59</b>	<b>650,70</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
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	
	<b>Итого за Второй завтрак:</b>	<b>210</b>	<b>8,80</b>	<b>12,80</b>	<b>0,00</b>	<b>310,90</b>	