

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «ООШ № 29»

Л.В. Рябухина

« 09 » января 2024 г.



СВЕРЖДАЮ

Заведующий МБУ «КДП»

А.Ю. Пьянков

» января 2024 г.

Примерное двухнедельное меню  
для обучающихся ОВЗ с 7-11 лет  
на период с 09.01.2024 по 31.05.2024

№ рецепт.	Первая неделя (ОВЗ с 7-11 лет)	Выход, г	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
302	Каша пшеничная молочная	200,00	6,00	8,20	33,20	238,00
тк	Масло сливочное порц.	20,00	14,50	0,20	0,28	132,40
97	Сыр порционный	15,00	3,48	4,43	0,00	54,60
тк	Хлеб ржан./пшен.	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
686	Чай с лимоном	215,00	0,30	0,00	15,20	60,00
	<b>Сумма:</b>	<b>510,00</b>	<b>28,60</b>	<b>13,41</b>	<b>74,60</b>	<b>615,00</b>
<b>Обед</b>						
63	Фрикадельки из птицы (индейка)	105,00	14,35	15,28	7,02	223,00
516	Макароньы отварные (с маслом)	150,00	5,10	9,15	34,20	244,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
694	Какао с молоком	200,00	4,70	5,00	31,80	187,00
	<b>Сумма:</b>	<b>515,00</b>	<b>28,47</b>	<b>30,01</b>	<b>98,94</b>	<b>784,50</b>
<b>Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
19/03	Салат картофельный с зеленым горошком	100,00	1,98	15,28	10,69	188,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
686	Чай с сахаром	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60,00	3,90	9,40	35,40	264,00
	<b>Сумма:</b>	<b>420,00</b>	<b>10,50</b>	<b>25,26</b>	<b>87,21</b>	<b>642,00</b>
<b>Обед</b>						
347	Омлет натуральный	63,00	7,47	11,08	1,51	136,14
302	Каша пшеничная молочная	150,00	3,15	6,30	19,65	151,50
инстр	Кисель «Витошка»	200,00	0,00	0,00	30,60	118,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (банан)	200,00	3,99	1,33	55,86	192,00
	<b>Сумма:</b>	<b>673,00</b>	<b>18,93</b>	<b>19,29</b>	<b>133,54</b>	<b>727,64</b>
<b>Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
2	Бутерброд с повидлом	40,00	1,20	3,10	21,00	118,00
311	Каша пшеничная	200,00	4,40	9,20	15,40	208,00
тк	Хлеб пшеничный	60,00	5,40	1,40	35,40	130,00
686	Чай с лимоном	200,00	0,20	0,10	15,10	58,00
	Масло сливочное порц.	20,00	20,00	0,01	8,30	154,00
	<b>Сумма:</b>	<b>520,00</b>	<b>31,20</b>	<b>13,81</b>	<b>95,20</b>	<b>668,00</b>

<b>Обед</b>						
19	Овощи свежие (поджаренные)	50,00	0,40	0,10	1,40	7,50
45/03	Котлета «Дружба»	90,00	15,35	24,85	6,51	311,40
520	Картофельное пюре (с маслом)	150,00	3,15	6,75	21,90	163,50
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60,00	3,90	9,40	35,40	264,00
705	Напиток из шиповника	200,00	0,40	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
<b>Сумма:</b>		<b>610,00</b>	<b>27,52</b>	<b>41,68</b>	<b>114,73</b>	<b>970,40</b>
<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
337	Яйцо варёное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
35/03	Каша «Дружба»	200,00	7,20	5,18	44,56	254,00
97	Сыр порционный	15,00	3,48	4,43	0,00	54,60
тк	Хлеб пшен/ржаной	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
697	Молоко кипяченое	200,00	5,90	6,80	9,90	123,00
<b>Сумма:</b>		<b>515,00</b>	<b>26,00</b>	<b>21,59</b>	<b>80,68</b>	<b>624,60</b>
<b>Обед</b>						
492	Плов из мяса цыпленка	225,00	18,23	17,78	40,73	402,75
700	Напиток из ягод замороженных	200,00	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Фрукты (яблоко)	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
<b>Сумма:</b>		<b>635,00</b>	<b>23,19</b>	<b>18,96</b>	<b>104,95</b>	<b>697,25</b>
<b>Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
302	Каша манная молочная	200,00	4,80	8,10	30,40	222,00
10	Бутерброд с маслом	60,00	2,64	21,60	16,32	276,00
тк	Хлеб ржан./пшен.	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
693	Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,50	190,00
<b>Сумма:</b>		<b>520,00</b>	<b>16,66</b>	<b>35,28</b>	<b>105,14</b>	<b>818,00</b>
<b>Обед</b>						
37	Салат из сырых овощей	100,00	3,40	5,60	3,50	79,00
680	Запеканка картофельная	205,00	20,00	19,60	33,00	396,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
686	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00
<b>Сумма:</b>		<b>565,00</b>	<b>28,02</b>	<b>25,78</b>	<b>77,62</b>	<b>665,00</b>
<b>Итого</b>		<b>5483,00</b>	<b>239,09</b>	<b>245,07</b>	<b>972,61</b>	<b>7212,39</b>

№ рецепт.	Вторая неделя (ОВЗ с 7-11 лет)	Выход, г	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
302	Каша ячневая молочная	200,00	4,80	3,00	29,20	163,00
	Масло сливочное порц.	20,00	20,00	0,01	8,30	154,00
2	Бутерброд с повидлом	60,00	1,80	4,65	31,50	177,00
тк	Хлеб пшеничный	30,00	2,69	0,72	17,66	65,00
692	Кофейный напиток	200,00	2,36	1,60	27,52	134,00
	<b>Сумма:</b>	<b>510,00</b>	<b>31,65</b>	<b>9,98</b>	<b>114,18</b>	<b>693,00</b>
<b>Обед</b>						
333	Макароны отварные (с сыром)	150,00	5,25	6,15	35,25	220,50
451	Шницель мясной	90,00	14,31	12,96	14,40	234,90
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (апельсин)	150,00	1,41	0,18	17,63	70,50
инст	Напиток витамин «Витошка»	200,00	0,00	0,00	19,00	75,00
	<b>Сумма:</b>	<b>650,00</b>	<b>25,29</b>	<b>19,87</b>	<b>112,20</b>	<b>730,90</b>
<b>Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
340	Омлет натуральный	50,00	4,75	8,35	0,95	99,00
686	Чай с лимоном	215,00	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшеничный	30,00	2,69	0,72	17,66	65,00
78/03*	Ватрушка «Лакомка»	100,00	10,42	17,00	39,40	352,00
	<b>Сумма:</b>	<b>395,00</b>	<b>18,16</b>	<b>26,07</b>	<b>73,21</b>	<b>576,00</b>
<b>Обед</b>						
7/2003	Салат «Здоровье»	100,00	1,24	9,99	9,17	132,00
437	Гуляш из индейки 50/50	100,00	16,55	12,10	2,65	185,00
297	Греча рассыпчатая	150,00	8,70	7,80	42,60	279,00
700	Напиток из ягод замороженных	200,00	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
	<b>Сумма:</b>	<b>610,00</b>	<b>30,85</b>	<b>30,47</b>	<b>103,94</b>	<b>820,00</b>
<b>Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
302	Каша геркулесовая	200,00	4,80	10,00	21,40	198,00
	Масло сливочное порц.	20,00	20,00	0,01	8,30	154,00
2	Бутерброд с сыром	60,00	8,90	12,30	12,50	209,00
тк	Хлеб пшеничный	30,00	2,20	0,30	13,00	65,00
693	Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,50	190,00
	<b>Сумма:</b>	<b>510,00</b>	<b>40,80</b>	<b>27,61</b>	<b>87,70</b>	<b>816,00</b>
<b>Обед</b>						
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	11,52	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,15	6,75	21,90	163,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	3,9	9,4	35,4	264,0
692	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00
	<b>Сумма:</b>	<b>570,00</b>	<b>25,39</b>	<b>28,09</b>	<b>117,27</b>	<b>846,50</b>
<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
16	Салат из огурца	100,00	0,76	6,09	2,38	67,30
452	Котлета «Детская»	60,00	9,54	8,64	9,60	156,60

тк	Хлеб пшеничный	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
686	Чай с сахаром	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00
	Булочка школьная	50,00	6,65	1,80	27,80	147,50
<b>Сумма:</b>		<b>370,00</b>	<b>20,81</b>	<b>11,02</b>	<b>78,52</b>	<b>494,10</b>
<b>Обед</b>						
365	Суфле творожное с соусом 100/30	130,00	14,00	10,20	14,00	207,00
302	Каша рисовая молочная	150,00	2,25	6,00	23,70	163,50
тк	Хлеб ржан./пшен.	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
639	Компот из сухофруктов	200,00	0,60	0,00	31,40	124,00
<b>Сумма:</b>		<b>540,00</b>	<b>21,17</b>	<b>16,78</b>	<b>95,02</b>	<b>624,50</b>
<b>Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60,00	3,90	9,40	35,40	264,00
ст.246	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200,00	3,00	8,20	20,00	172,00
тк	Хлеб пшеничный	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
	Йогурт питьевой	200,00	5,60	6,40	9,40	116,00
<b>Сумма:</b>		<b>520,00</b>	<b>16,82</b>	<b>24,58</b>	<b>90,72</b>	<b>682,00</b>
<b>Обед</b>						
51/2003	«Колобки»	90,00	6,72	6,40	6,03	108,62
518	Картофель отварной (с маслом)	150,00	3,00	7,65	23,65	180,80
686	Чай с лимоном 200/7	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (яблоко)	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50
<b>Сумма:</b>		<b>650,00</b>	<b>14,94</b>	<b>15,23</b>	<b>85,50</b>	<b>549,92</b>
<b>Итого</b>		<b>5325,00</b>	<b>245,88</b>	<b>209,70</b>	<b>958,26</b>	<b>6832,92</b>