

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «ООШ № 29»

Л.В. Рябухина

« 09 » января 2024 г.



СВЕРЖДАЮ

Начальник МБУ «КДП»

А.Ю. Пьянков

января 2024 г.

Примерное двухнедельное меню  
для обучающихся ОВЗ с 12 лет и старше  
на период с 09.01.2024 по 31.05.2024

№ рецепт.	Первая неделя (ОВЗ с 12 лет и старше)	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 калорий:</b>		<b>510,00</b>	<b>28,60</b>	<b>13,41</b>	<b>74,60</b>	<b>615,00</b>
<b>Обед</b>						
139	Суп картофельный с бобовыми	250,00	7,50	6,00	22,10	175,00
19	Помидор свежий (поджаривание)	50,00	0,40	0,10	1,40	7,50
63	Фрикадельки из птицы (индейка)	105,00	14,40	15,30	7,00	223,00
516	Макаронные изделия отварные (с маслом)	180,00	6,12	10,98	41,01	193,40
тк	Хлеб ржан./пшен.	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 калорий:</b>		<b>845,00</b>	<b>37,44</b>	<b>37,96</b>	<b>129,23</b>	<b>915,90</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 калорий:</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	105,00	12,40	18,40	2,50	226,00
302	Каша пшеничная молочная	200,00	4,20	8,40	26,20	202,00
инстр	Кисель «Витошка»	200,00	0,00	0,00	30,60	118,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (банан)	200,00	3,99	1,33	55,86	255,36
<b>Сумма калорий:</b>		<b>765,00</b>	<b>24,91</b>	<b>28,71</b>	<b>141,08</b>	<b>931,36</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 калорий:</b>		<b>520,00</b>	<b>31,20</b>	<b>13,81</b>	<b>95,20</b>	<b>668,00</b>
<b>Обед</b>						
110	Борщ со сметаной с мясом	250,00	5,38	7,26	13,46	140,40
45,03	Котлета «Дружба»	90,00	15,35	24,85	6,51	311,40
520	Картофельное пюре (с маслом)	180,00	3,80	8,10	26,28	196,20
инстр	Слойка 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	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
<b>Сумма калорий:</b>		<b>840,00</b>	<b>33,15</b>	<b>50,19</b>	<b>131,17</b>	<b>1136,00</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 калорий:</b>		<b>515,00</b>	<b>26,00</b>	<b>21,59</b>	<b>80,68</b>	<b>624,60</b>
<b>Обед</b>						
140	Суп с макаронами с мясом	250,00	14,00	7,00	22,30	213,00
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	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
<b>Сумма калорий:</b>		<b>885,00</b>	<b>37,19</b>	<b>25,96</b>	<b>127,25</b>	<b>910,25</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 калорий:</b>		<b>520,00</b>	<b>16,66</b>	<b>35,28</b>	<b>105,14</b>	<b>818,00</b>
<b>Обед</b>						
124	Щи с мясом со сметаной	250,00	5,38	6,35	7,25	107,40
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 ржан./пшен.	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 калорий:</b>		<b>815,00</b>	<b>33,40</b>	<b>32,13</b>	<b>84,87</b>	<b>772,40</b>
<b>Итого</b>		<b>6635,00</b>	<b>279,05</b>	<b>284,30</b>	<b>1056,43</b>	<b>8033,51</b>



№ рецепт.	Вторая неделя (ОВЗ с 12 лет и старше)	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 калорий:</b>	<b>510,00</b>	<b>31,65</b>	<b>9,98</b>	<b>114,18</b>	<b>693,00</b>
<b>Обед</b>						
181	Уха с перловой крупой	250,00	3,05	6,97	21,75	164,50
333	Макаронны отварные (с сыром)	180,00	6,30	7,38	42,30	264,60
451	Шницель мясной	90,00	14,31	12,96	14,40	234,90
тк	Хлеб пшен/ржаной	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 витам «Витошка»	200,00	0,00	0,00	19,00	75,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>930,00</b>	<b>29,39</b>	<b>28,07</b>	<b>141,00</b>	<b>939,50</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 калорий:</b>	<b>395,00</b>	<b>18,16</b>	<b>26,07</b>	<b>73,21</b>	<b>576,00</b>
<b>Обед</b>						
7/03	Салат «Здоровье»	100,00	1,24	9,99	9,17	132,00
157	Солянка домашняя	250,00	18,83	15,88	5,00	190,00
437	Гуляш из индейки 50/50	100,00	16,60	12,10	2,70	185,00
297	Греча рассыпчатая	180,00	10,44	9,36	51,12	334,80
700	Напиток из ягод замороженных	200,00	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>890,00</b>	<b>51,47</b>	<b>47,91</b>	<b>117,51</b>	<b>1065,80</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 калорий:</b>	<b>510,00</b>	<b>40,80</b>	<b>27,61</b>	<b>87,70</b>	<b>816,00</b>
<b>Обед</b>						
132	Рассольник ленинградский со сметаной, мясом	250,00	11,06	7,40	20,46	197,00
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100,00	11,52	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре с маслом	180,00	3,78	8,10	26,28	196,20
692	Кофейный напиток	200,00	2,50	3,60	28,70	152,00
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60,00	3,90	9,40	35,40	264,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00

<b>Сумма калорий:</b>		<b>850,00</b>	<b>37,08</b>	<b>36,84</b>	<b>142,11</b>	<b>1076,20</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 калорий:</b>		<b>470,00</b>	<b>21,57</b>	<b>17,11</b>	<b>80,90</b>	<b>561,40</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	200,00	3,00	8,00	31,60	218,00
639	Хлеб пшен/ржаной	60,00	4,30	0,60	25,90	130,00
тк	Компот из сухофруктов	200,00	0,60	0,00	31,40	124,00
	Фрукты (яблоко)	150,00	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>Сумма калорий:</b>		<b>740,00</b>	<b>38,00</b>	<b>27,27</b>	<b>98,70</b>	<b>795,00</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 калорий:</b>		<b>520,00</b>	<b>16,82</b>	<b>24,58</b>	<b>90,72</b>	<b>682,00</b>
<b>Обед</b>						
134	Суп крестьянский с крупой	250,00	2,60	5,30	14,30	116,00
51/2003	«Колобки»	90,00	6,72	6,40	6,00	108,62
518	Картофель отварной (с маслом)	180,00	3,60	9,20	28,40	217,00
686	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
<b>Сумма калорий:</b>		<b>780,00</b>	<b>17,54</b>	<b>21,48</b>	<b>89,82</b>	<b>631,62</b>
<b>Итого</b>		<b>6595,00</b>	<b>265,08</b>	<b>240,25</b>	<b>951,85</b>	<b>7112,02</b>