

СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ «ООШ № 29»
 Л.В. Рябухина
 « 01 » марта 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
 Начальник МБУ «КДП»
 А.Ю. Пьянков
 марта 2024 г.

**Примерное двухнедельное меню
 для обучающихся ОВЗ с 7-11 лет
 на период с 04.03.2024 по 31.05.2024**

№ рецепт.	Первая неделя (ОВЗ с 7-11 лет)	Выход, г	Стоимость, руб.	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
Понедельник							
Первый прием пищи							
302	Каша пшеничная молочная	200	20,36	6,00	8,20	33,20	238,00
тк	Масло сливочное порц.	20	14,99	14,50	0,20	0,28	132,40
97	Сыр порционный	15	9,30	3,48	4,43	0,00	54,60
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
686	Чай с лимоном	215	3,97	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма:	510	52,9	28,76	13,47	77,66	626,6
Завтрак							
19	Помидор свежий (поджаривание)	50	8,50	0,40	0,10	1,40	7,50
51/2003	«Колобки»	90	37,39	6,72	6,40	6,00	108,62
516	Макароны отварные (с маслом)	150	7,35	5,10	9,15	34,20	244,50
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
инстр	Кисель «Витошка»	200	18,20	0,00	0,00	30,60	118,00
	Сумма:	550	75,72	16,7	16,29	101,18	620,22
Вторник							
Первый прием пищи							
10/04	Бутерброд горячий с сыром	55	29,45	8,08	12,27	14,98	206,00
тк	хлеб пшен/ржаной	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
686	чай с сахаром	200	2,38	3,00	0,00	15,20	60,00
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	24,69	3,90	9,40	35,40	264,00
	Сумма:	375	60,8	19,46	22,31	94,56	671,6
Завтрак							
347	Омлет натуральный	105	37,39	12,40	18,40	2,50	226,00
302	Каша пшеничная молочная	150	8,06	3,15	6,30	19,65	151,50
694	Какао с молоком	200	18,06	4,70	5,00	31,80	187,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
тк	Фрукты (банан)	200	29,75	3,99	1,33	55,86	255,36
	Сумма:	715	97,54	28,72	31,67	138,79	961,46
Среда							
Первый прием пищи							
2	Бутерброд с джемом	40	20,82	1,70	2,80	19,70	111,00
141	Каша пшеничная	200	21,22	4,40	9,20	15,40	208,00
тк	Хлеб пшеничный	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60

686	Чай с лимоном	200	4,58	0,30	0,00	15,20	60,00
85	Масло сливочное порц.	20	14,99	20,00	0,01	8,30	154,00
Сумма:		520	65,89	30,88	12,65	87,58	674,6
Завтрак							
394	Тефтели рыбные	90	29,60	11,16	7,74	5,70	165,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	14,40	3,15	6,75	21,90	163,50
1	Манник	75	13,93	4,40	12,50	39,10	221,10
705	Напиток из шиповника	200	6,77	0,40	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
Сумма:		575	68,98	23,59	27,63	119,28	785,20
Четверг							
Первый прием пищи							
337	яйцо вареное	40	17,65	5,10	4,60	0,30	63,00
35/03	Каша «Дружба»	200	23,21	7,20	5,18	44,56	254,00
97	Сыр порционный	15	9,30	3,48	4,43	0,00	54,60
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
697	Молоко кипяченое	200	18,12	5,90	6,80	9,90	123,00
Сумма:		515	72,56	26,16	21,65	83,74	636,2
Завтрак							
492	Плов из мяса индейки	200	63,70	17,00	16,00	36,40	366,00
700	Напиток из ягод замороженных	200	7,03	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	15,57	0,60	0,60	14,70	70,50
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
Сумма:		610	90,58	22,12	17,24	103,68	672,1
Пятница							
Первый прием пищи							
302	Каша манная молочная	200	20,91	4,80	8,10	30,40	222,00
10	Бутерброд с маслом	50	22,90	2,64	21,60	16,32	276,00
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
693	Какао с молоком	200	18,06	4,90	5,00	32,50	190,00
Сумма:		510	66,15	16,82	35,34	108,2	829,6
Завтрак							
81	Капуста маринованная	100	11,50	1,30	5,00	8,00	84,00
680	Запеканка картофельная	205	66,78	20,00	19,60	33,00	396,00
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
686	Чай с лимоном	200	4,58	0,30	0,00	15,20	60,00
Сумма:		565	118,81	26,08	25,24	85,18	681,60
Итого		5445	769,93	239,29	223,49	999,85	7159,18

№ рецепт.	Вторая неделя (ОВЗ с 7-11 лет)	Выход, г	Стоимость, руб.	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
Понедельник							
Первый прием пищи							
302	Каша ячневая молочная	200	20,72	4,80	3,00	29,20	163,00
тк	Масло сливочное порц.	20	14,99	20,00	0,01	8,30	154,00
2	Бутерброд с джемом	60	20,82	1,80	4,65	31,50	177,00
тк	Хлеб пшеничный	30	4,28	2,69	0,72	17,66	65,00
692	Кофейный напиток	200	9,08	2,36	1,60	27,52	134,00
	Сумма:	510	69,89	31,65	9,98	114,18	693
Завтрак							
333	Макароны отварные (с сыром)	150	22,35	5,25	6,15	35,25	220,50
451	Шницель мясной	90	50,96	14,31	12,96	14,40	234,90
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
тк	Фрукты (яблоко)	150	14,56	0,60	0,60	14,70	70,50
инст	Напиток витам «Витошка»	200	15,17	0,00	0,00	19,00	75,00
	Сумма:	650	107,32	24,64	20,35	112,33	742,50
Вторник							
Первый прием пищи							
347	Омлет натуральный	105	37,39	12,40	18,40	2,50	226,00
686	Чай с лимоном	200	4,58	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшеничный	30	2,14	2,24	0,32	14,49	70,80
78/03	Ватрушка «Лакомка»	105	44,46	10,42	17,00	39,37	352,00
	Сумма:	440	88,57	25,36	35,72	71,56	708,80
Завтрак							
16	Салат из свежих огурцов	100	22,78	3,40	5,60	3,50	79,00
437	Гуляш из индейки 50/50	100	53,73	16,60	12,10	2,70	185,00
297	Греча рассыпчатая	150	10,30	8,70	7,80	42,60	279,00
700	Напиток из ягод замороженных	200	7,03	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
	Сумма:	610	98,12	33,22	26,14	101,38	778,60
Среда							
Первый прием пищи							
302	Каша геркулесовая	200	21,50	4,80	10,00	21,40	198,00
тк	Масло сливочное порц.	20	14,99	20,00	0,01	8,30	154,00
2	Бутерброд с сыром	60	29,45	8,90	12,30	12,50	209,00
тк	Хлеб пшеничный	30	2,14	2,24	0,32	14,49	70,80
693	Какао с молоком	200	18,06	4,70	5,00	31,80	187,00
	Сумма:	510	86,14	40,64	27,63	88,49	818,80
Завтрак							
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	28,93	11,52	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре с маслом	150	14,40	3,78	8,10	26,28	196,20
639	Компот из сухофруктов	200	3,91	0,60	0,00	31,40	124,00
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	24,69	3,90	9,40	35,40	264,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
	Сумма:	570	76,21	24,28	25,90	127,41	862,80

Четверг							
Первый прием пищи							
16	Салат из огурца	100	22,78	0,76	6,09	2,38	67,30
452	Котлета «Детская»	60	38,49	9,54	8,64	9,60	156,60
тк	Хлеб пшеничный	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
786	Булочка Творожная	100	33,35	13,30	3,60	55,60	295,00
686	Чай с сахаром	200	2,38	0,30	0,00	15,20	60,00
Сумма:		520	101,28	28,38	18,97	111,76	720,50
Завтрак							
365	Суфле творожное с соусом 100/30	130	61,74	14,00	10,20	14,00	207,00
302	Каша пшеничная молочная	200	21,23	5,80	9,20	31,80	240,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
692	Кофейный напиток	200	9,08	2,50	3,60	28,70	152,00
тк	Фрукты (апельсин)	150	18,03	1,41	0,18	17,63	70,5
Сумма:		740	114,36	28,19	23,82	121,11	811,1
Пятница							
Первый прием пищи							
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	24,69	3,90	9,40	35,40	264,00
302	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	20,91	3,00	8,20	20,00	172,00
тк	Хлеб пшеничный	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
686	Йогурт питьевой	200	21,67	5,60	6,40	9,40	116,00
Сумма:		520	71,55	16,98	24,64	93,78	693,60
Завтрак							
63	Фрикадельки из птицы (филе)	90	47,95	14,40	15,30	7,00	223,00
36/03	Рис припущенный с овощами	150	12,51	3,83	5,75	38,08	220,50
686	Чай с лимоном	200	3,97	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
Сумма:		500	68,71	23,01	21,69	89,26	645,10
Итого		5570	882,15	276,35	234,84	1031,26	7474,80