

**Примерное 24 дневное МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
(КАТЕГОРИЯ ОВЗ)**

ноябрь-февраль

I НЕДЕЛЯ			II НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/эн.ценн(к.кал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/эн.ценн(к.кал)
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
<i>Сыр порциями</i>	15	3,66/3,54/0/46,5	<i>Сыр порциями</i>	15	3,66/3,54/0/46,5
<i>Масло сливочное порциями</i>	10	0,08/7,22/0,13/65,43	<i>Кондитерское изделие</i>	30	5,8/1,8/18,0/129,0
<i>Сдоба в ассортименте</i>	70	7,2/2,7/49,1/252,2	<i>Каша пшеничная молочная с маслом</i>	205	8,7/8,3/32,8/241,9
<i>Каша овсяная молочная с маслом</i>	205	7,8/11,89/26,6/244,6	<i>Сок фруктовый</i>	200	0/0/19,6/78,0
<i>Сок фруктовый</i>	200	0/0/19,6/78,0	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13/0,21/13,26/72,0
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13/0,21/13,26/72,0			
ИТОГО	530	20,87/25,56/108,69/758,73	ИТОГО	480	20,29/13,85/83,66/567,4
ОБЕД			ОБЕД		
<i>Яйцо отварное</i>	50	5,95/5,05/0,3/70,7	<i>Яйцо отварное</i>	50	5,95/5,05/0,3/70,7
<i>Щи с мясом и сметаной</i>	200	6,0/6,28/7,12/109,74	<i>Суп куриный с вермишелью</i>	200	4,8/7,6/9,0/123,6
<i>Плов с курицей</i>	250	26,5/15,5/39,75/404,25	<i>Мясо тушеное в сметане (говядина)</i>	90	21,24/7,47/2,7/162,9
<i>Сок фруктовый</i>	200	0/0/19,6/78,0	<i>Рис отварной с маслом</i>	150	3,3/4,95/32,25/186,45
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13/0,21/13,26/72,0	<i>Сок фруктовый</i>	200	0/0/19,6/78,0
			<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13/0,21/13,26/72,0
ИТОГО	730	40,58/27,04/80,03/734,69	ИТОГО	720	37,42/25,28/77,11/693,65
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
<i>Сыр порциями</i>	15	3,66/3,54/0/46,5	<i>Фрукты в ассортименте</i>	150	0,6/0/16,95/69,0
<i>Сдоба в ассортименте</i>	70	7,2/2,7/49,1/252,20	<i>Курица запеченная</i>	90	22,41/15,3/0,54/229,7
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i>	150	7,2/5,1/33,9/210,3	<i>Каша гречневая вязкая</i>	150	4,35/3,9/20,4/134,25
<i>Филе птицы запеченное с овощами</i>	90	12,4/14,04/2,56/188,2	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2/0/11,0/44,8
<i>Напиток витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)</i>	200	0/0/19,2/76,8	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13/0,21/13,26/72,0
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13/0,21/13,26/72,0			

ИТОГО	555	32,59/25,58/118,02/846,0	ИТОГО	620	29,69/19,41/62,15/549,82
ОБЕД			ОБЕД		
<i>Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)</i>	200	5,0/8,6/12,6/147,8	<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>	200	8,6/8,4/10,8/153,6
<i>Котлета мясная Домашняя</i>	90	15,21/14,04/8,91/222,75	<i>Запеканка из печени со сливочным соусом</i>	90	11,61/7,02/2,52/119,43
<i>Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушеная)</i>	150	4,14/10,86/18,64/189,0	<i>Макароньы отварные с маслом</i>	150	6,45/4,05/40,2/223,65
<i>Компот фруктово-ягодный</i>	200	0/0/25/100,0	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2/0/11,0/44,8
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13/0,21/13,26/72,0	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13/0,21/13,26/72,0
ИТОГО	670	26,48/33,71/78,41/731,55	ИТОГО	670	28,99/19,68/77,78/613,68
СРЕДА			СРЕДА		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
<i>Фрукты в ассортименте (груша)</i>	150	0,6/0,45/12,3/54,9	<i>Фрукты в ассортименте</i>	150	1,35/0/12,9/57,0
<i>Запеканка из творога с ягодным соусом</i>	150	24,4/10,3/36,08/336,0	<i>Запеканка из творога со сгущенным молоком</i>	150	21,15/15,6/30,0/348,75
<i>Масло сливочное порциями</i>	5	0,04/3,61/0,06/32,74	<i>Сок фруктовый</i>	200	0/0/19,6/78,0
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2/0/11,0/44,8	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2,84/0,28/17,68/96,0
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13/0,21/13,26/72,0			
ИТОГО	535	27,37/14,57/72,7/540,42	ИТОГО	540	25,34/15,88/80,18/579,75
ОБЕД			ОБЕД		
<i>Рассольник с мясом и сметаной</i>	200	6,4/6,2/12,2/130,8	<i>Уха с рыбой</i>	200	7,2/6,4/8,0/117,6
<i>Филе птицы тушенное в томатном соусе</i>	90	14,85/13,32/5,94/202,68	<i>Чахохбили</i>	90	20,25/15,57/2,34/230,13
<i>Макароньы отварные с маслом</i>	150	6,45/4,05/40,2/223,65	<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i>	150	7,2/5,1/33,9/210,3
<i>Кисель плодово – ягодный витаминизированный</i>	200	0/0/19,8/81,6	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2/0/11,0/44,8
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13/0,21/13,26/72,0	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2,84/0,28/17,68/96,0
ИТОГО	670	29,83/23,78/91,4/710,53	ИТОГО	680	37,69/27,35/72,92/698,83
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
<i>Котлета мясная Домашняя</i>	90	15,2/14,04/8,9/222,75	<i>Рыба запеченная с сыром</i>	90	19,2/3,4/3,1/120,8
<i>Картофельное пюре с маслом</i>	150	3,3/7,8/22,35/173,1	<i>Картофель запеченный с зеленью</i>	150	3,3/3,9/25,6/151,35
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2/0/11,0/44,8	<i>Сок фруктовый</i>	200	0/0/19,6/78,0
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,4/0,14/8,8/48,0	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13/0,21/13,26/72,0
ИТОГО	460	20,1/21,98/51,05/488,65	ИТОГО	470	24,63/7,51/61,56/422,15

ОБЕД			ОБЕД		
Маринад из моркови	30	0,6/2,13/3,09/33,96	Борщ с мясом и сметаной	200	6,2/7,2/9,2/127,8
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Котлета мясная	90	15,3/14,85/7,56/224,91
Курица запеченная с сыром	95	23,46/16,34/0,57/243,58	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78,0
Чай с сахаром	200	0,2/0/11,0/44,8	Хлеб пшеничный	45	3,19/0,31/19,89/108,0
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0			
ИТОГО	705	39,47/32,60/71,42/746,84	ИТОГО	685	27,99/30,16/78,6/711,81
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69,0	Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Какао с молоком	200	6,6/5,1/18,6/148,4
Какао с молоком	200	6,6/5,1/18,6/148,4	Масло сливочное порциями	5	0,04/3,61/0,06/32,72
Хлеб пшеничный	45	3,19/0,31/19,89/108,0	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
			Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0
ИТОГО	545	25,99/21,76/58,14/545,60	ИТОГО	400	31,18/31,96/34,62/561,09
ОБЕД			ОБЕД		
Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48	Суп гороховый с мясом	200	9,0/5,6/13,8/141,0
Суп картофельный с мясом	200	6,0/5,4/10,8/115,6	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/428,64
Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51	Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78,0
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0
Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200	0,2/0/20,4/82,0			
Сдоба в ассортименте	70	7,2/2,7/49,1/252,2			
Хлеб пшеничный	45	3,19/0,31/19,89/108,0			
ИТОГО	815	33,57/20,5/144,29/910,24	ИТОГО	670	32,01/14,69/71,14/719,64
СУББОТА			СУББОТА		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/135,12	Мясо тушеное в сметане	90	21,24/7,47/2,7/162,9
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Капуста тушеная	150	2,3/3,6/12,0/90,1
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Чай с сахаром	200	0,2/0/11,0/44,8
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48,0	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0
ИТОГО	460	23,1/18,11/72,74/485,37	ИТОГО	470	25,87/11,28/38,96/369,8
ОБЕД			ОБЕД		

Морковь тушеная с зеленым горошком	60	1,14/4,44/3,78/59,58	Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11,0/125,8	Суп картофельный с фасолью	200	6,8/5,4/8,8/111,0
Бефстроганов	90	16,65/8,01/4,86/158,22	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90	19,71/15,75/6,21/245,34
Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Чай с сахаром	200	0,2/0/11,0/44,8
Хлеб пшеничный	45	3,19/0,31/19,89/108,0	Хлеб пшеничный	45	3,19/0,31/19,89/108,0
ИТОГО	745	41,93/23,61/96,08/777,65	ИТОГО	745	35,21/30,22/75,96/728,92
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/эн.ценн(к.кал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/эн.ценн(к.кал)
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Сдоба в ассортименте	70	7,2/2,7/49,1/252,20
Масло сливочное порциями	5	0,04/3,61/0,06/32,72	Каша рисовая молочная с маслом	205	6,25/7,15/31,59/215,25
Сдоба в ассортименте	70	7,2/2,7/49,1/252,20	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43
Каша манная молочная с маслом	205	6,7/7,4/24,8/193,9	Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31,0
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0,2/16,06/66,0	Какао с молоком	200	6,6/5,1/18,6/148,4
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0
ИТОГО	525	19,93/17,66/103,28/663,34	ИТОГО	525	24,7/24,74/112,68/784,28
ОБЕД			ОБЕД		
Икра баклажанная	60	1,02/7,98/3,06/88,8	Яйцо отварное	50	5,95/5,05/0,3/70,7
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11,0/125,8	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11,0/125,8
Филе птицы тушеное с овощами	90	19,71/3,42/1,26/114,3	Филе птицы запеченное с овощами	90	12,39/14,03/2,55/188,2
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0,2/16,06/66,0	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0,2/16,06/66,0
Хлеб пшеничный	45	3,19/0,31/19,89/108,0	Кондитерское изделие	30	0,2/0/15,02/61,6
			Хлеб пшеничный	45	3,19/0,31/19,89/108,0
ИТОГО	745	37,52/23,21/85,17/713,2	ИТОГО	765	37,33/32,34/91,36/839,9
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Биточек мясной	90	17,82/11,97/8,28/211,77	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,65/151,35	Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78,0	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35/3,9/20,4/134,25

Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0	Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78,0
			Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0
ИТОГО	470	23,25/16,08/66,79/513,12	ИТОГО	485	32,55/22,95/53,8/560,52
ОБЕД			ОБЕД		
Суп гороховый с мясом	200	9,0/5,6/13,8/141,0	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77	Суп куриный с рисом и томатом	200	5,0/7,6/12,8/139,8
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Бигос с мясом	120	12,96/7,32/6,24/142,2
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78,0
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0	Хлеб пшеничный	45	3,19/0,31/19,89/108,0
ИТОГО	670	40,79/25,16/92,4/767,62	ИТОГО	625	22,35/19,49/64,71/535,92
СРЕДА			СРЕДА		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Запеканка из творога с фруктовой ягодной начинкой	150	21,9/14,85/34,8/360,0	Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31,0
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Фрукты в ассортименте	100	0,9/0/8,6/38,0
Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44	Лудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	19,2/14,7/32,85/340,95
			Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/24,4/97,6
			Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44
ИТОГО	370	26,54/18,18/59,23/511,24	ИТОГО	480	23,98/17,19/75,68/557,99
ОБЕД			ОБЕД		
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9,0/123,6	Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/120,13
Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью	90	21,66/11,7/3,1/202,32	Картофель запеченный с сыром	150	4,05/6,6/24,9/174,75
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78,0
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78,0	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0
Хлеб пшеничный	45	3,19/0,31/19,89/108,0			
ИТОГО	745	34,81/27,53/78,2/709,62	ИТОГО	670	28,23/27,78/70,5/653,68
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью	90	17,01/6,36/3,1/136,17
Филе птицы тушеное с овощами	90	19,71/3,42/1,26/114,3	Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Чай с сахаром	200	0,2/0/11,0/44,8
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,02/61,6	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0

Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0			
ИТОГО	485	32,15/11,22/69,74/518,05	ИТОГО	470	22,49/11,07/44,91/375,82
ОБЕД			ОБЕД		
Суп картофельный с колбасками и аренками	210	3,8/3,73/15,43/110,37	Суп картофельный с мясом	200	6,0/5,4/10,8/115,8
Фрикадельки мясные с соусом красным	90	15,03/17,2/7,59/245,79	Мясо тушеное в сметане	90	21,24/7,47/2,7/162,9
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0,15,02/61,6	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92,0
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0	Хлеб пшеничный	45	3,19/0,31/19,89/108,0
ИТОГО	680	24,46/26,09/83,55/676,21	ИТОГО	685	36,88/17,23/96,39/702,15
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69,0
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43	Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45
Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31,0	Чай с сахаром	200	0,2/0/11,0/44,8
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78,0	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66			
ИТОГО	400	20,28/26,74/37,16/470,29	ИТОГО	530	21,68/19,71/43,91/447,25
ОБЕД			ОБЕД		
Яйцо отварное	50	5,95/5,05/0,3/70,7	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Биточек из птицы	90	16,56/14,22/11,7/240,93	Бефстроганов	90	16,65/8,01/4,86/168,75
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с маслом	100	3,3/7,8/22,35/173,1
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78,0	Чай с сахаром	200	0,2/0/11,0/44,8
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0
ИТОГО	720	33,68/36,06/75,95/772,77	ИТОГО	635	33,34/25,76/63,67/635,75
СУББОТА			СУББОТА		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Жаркое из мяса (говядина)	240	20,88/8,88/24,48/428,64	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11,0/45,6	Гуляш	90	16,92/6,39/3,42/138,78
Хлеб пшеничный	45	3,19/0,31/19,89/108,0	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
			Чай с лимоном и мятой	200	0,4/0,2/19,8/47,6

			<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13/0,21/13,26/72,0
ИТОГО	485	24,27/9,19/55,37/582,37	ИТОГО	530	21,7/15,11/82,86/549,95
ОБЕД			ОБЕД		
<i>Суп из овощей с пшеном и мясом</i>	200	5,6/5,4/6,2/95,4	<i>Горошек консервированный</i>	60	1,86/0,12/4,26/24,6
<i>Бефстроганов</i>	90	16,65/8,01/4,86/168,75	<i>Борщ с фасолью со сметаной</i>	200	7,24/8,9/11,36/155,8
<i>Каша пшенная вязкая с маслом</i>	150	4,05/4,5/22,8/147,3	<i>Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой</i>	90	19,71/15,75/6,21/245,34
<i>Компот фруктово-ягодный</i>	200	0,2/0/15,02/61,6	<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i>	150	4,35/3,9/20,4/134,25
<i>Хлеб пшеничный</i>	45	3,19/0,31/19,89/108,0	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2/0/11,0/44,8
			<i>Хлеб пшеничный</i>	45	3,19/0,31/19,89/108,0
ИТОГО	685	29,69/18,22/68,77/581,05	ИТОГО	745	36,55/28,98/73,12/712,79

