

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "обед+полдник" для детей ОВЗ 12 лет и старше
на 2024- 2025 уч. год (дотация 246 руб. 31 коп.)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
<u>Обед</u>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
146/2	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
128/9	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед '			27	29,72	114	835,98
<u>Полдник</u>						
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
Итого за 'Полдник '			9,00	9,20	60,05	367,76
Итого			35,91	38,92	173,85	1203,74
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
124/5	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96
101/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
172/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
126/3	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
Итого за 'Обед '			27,74	28,68	120,39	835,22
<u>Полдник</u>						
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
Итого за 'Полдник '			9,00	9,20	60,05	367,76
Итого			36,74	37,88	180,44	1202,98
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
124/5	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	124,38
146/6	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
176/94	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
141/8	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
Итого за 'Обед '			26	27,60	115,14	796,07
<u>Полдник</u>						
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
Итого за 'Полдник '			9,00	9,20	60,05	367,76
Итого			34,96	36,80	175,19	1163,83

<u>Неделя 1 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
30/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,35	4,30	16,20	230,00
3199	Филе индейки. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	13,75	14,36	7,74	177,70
358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21
38/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого за 'Обед '		27,80	28,39	109,80	880,91
	<u>Полдник</u>					
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	60,05	367,76
	Итого		36,80	37,59	169,85	1248,67
<u>Неделя 1 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
39/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	250	7,59	8,95	19,31	163,27
467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
03	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,89	6,37	34,51	208,10
270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		32,14	29,31	134,04	914,37
	<u>Полдник</u>					
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	60,05	367,76
	Итого		41,14	38,51	194,09	1282,13
<u>Неделя 2 день 1</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
38/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06
410	Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
5/2003	Рис припущенный с овощами	180	4,35	5,57	43,70	236,10
302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого за 'Обед '		26,78	26,62	123,44	833,70
	<u>Полдник</u>					
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	60,05	367,76
	Итого		35,78	35,82	183,49	1201,46
<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
32	Борщ с морской капустой со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96
94/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого за 'Обед '		30,45	30,40	132,27	827,95
	<u>Полдник</u>					
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00

	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	60,05	367,76
	Итого		39,45	39,60	192,32	1195,71
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<i>Обед</i>					
тк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250/5	5,35	8,30	27,20	230,00
тк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
тк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого за 'Обед '		26	27,50	124,37	829,69
	<i>Полдник</i>					
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	60,05	367,76
	Итого		35,19	36,70	184,42	1197,45
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<i>Обед</i>					
тк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
67/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	7,86	10,58	17,59	168,98
тк 199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	8,75	10,56	8,74	177,70
тк 255	Макароны отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
тк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого за 'Обед '		29,45	31,63	116,82	825,42
	<i>Полдник</i>					
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	60,05	367,76
	Итого		38,45	40,83	176,87	1193,18
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<i>Обед</i>					
тк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
29/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	124,38
01/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
63/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	7,37	34,51	208,10
тк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого за 'Обед '		27,65	27,15	127,58	844,51
	<i>Полдник</i>					
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	60,05	367,76
	Итого		36,65	36,35	187,63	1212,27
	Итого за 10 дней		371,07	379,00	1818,15	12101,43
	Итого за один день		37,11	37,90	181,82	1210,14