

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся детей чьи родители
участвуют в СВО и детей с ОВЗ.**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	375
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61
Итого за завтрак		400	12,2	10,1	49,2	436

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	6,1	6,2	85,8
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		800	27,5	19	108,5	714,8
Итого за день		1200	39,7	29,1	157,7	1150,8

Вторник, 1 неделя

Завтрак

247	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	8,56	14,1	31,5	343,5
111	Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,2	52,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61
Итого за завтрак		420	10,16	14,7	56,9	456,9

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,6	3,1	1,8	37,5
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2м-2020	Гуляш из курицы	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		840	32,4	29,9	87,1	747,5
Итого за день		1260	42,56	44,6	144	1204,4

Среда, 1 неделя

Завтрак

250	Каша манная молочная	200	4,5	1,8	44,1	375
111	Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,2	52,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
Итого за завтрак		420	6,1	2,4	69,3	487,4

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	0,9	7,2	5,3	89,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	160	2,9	7,5	13,6	133,3
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5
508	Компот из сушеных плодов или ягод	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Пастила	25	0,1	0	20	80,5
Итого за обед		885	28	33,3	99,6	810,4

Итого за день 1305 34,1 35,7 168,9 1297,8

Четверг, 1 неделя**Завтрак**

260	Каша «Дружба»	200	11,9	12,2	71,8	445
111	Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,2	52,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
Итого за завтрак		420	13,5	12,8	97	557,4

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	1,5	6,1	6,2	85,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-12м-2020	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		760	42,5	23,8	92,3	719

Итого за день 1180 56 36,6 189,3 1276,4

Пятница, 1 неделя**Завтрак**

295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	7,7	11,8	35,5	345
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
Итого за завтрак		400	7,8	11,8	50,5	405

Обед

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	250	10,5	3,1	18,2	143,2
54-3м-2020	Голубцы ленивые	250	20,3	18,4	15,4	307,9
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Итого за обед		870	38	22,7	104,9	775,3
Итого за день		1270	45,8	34,5	155,4	1180,3

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

266	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	12,1	10,1	34	375
111	Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,2	52,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
Итого за завтрак		420	13,7	10,7	59,2	487,4

Обед

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	90	1,5	7,6	7	146,3
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		890	48,7	26,3	100,3	876,1
Итого за день		1300	60,9	36,4	148,3	1312,1

Вторник, 2 неделя

Завтрак

295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	7,7	11,8	35,5	345
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
Итого за завтрак		400	7,8	11,8	50,5	405

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1р-2020	Котлета рыбная (треска)	90	12,7	2,2	7,7	101,4
508	Компот из сушеных плодов или ягод	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		890	30,2	24,5	94,1	718,6
Итого за день		1290	38	36,3	144,6	1123,6

Среда, 2 неделя**Завтрак**

260	Каша «Дружба»	200	11,9	12,2	71,8	445
111	Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,2	52,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
Итого за завтрак		420	13,5	12,8	97	557,4

Обед

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	75	1,3	10,8	6,8	130
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,2	6,3	35,9	233,7
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		855	35,4	27,2	103,7	867,5
Итого за день		1275	48,9	40	200,7	1424,9

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

250	Каша манная молочная	200	7,7	11,8	35,5	345
111	Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,2	52,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
Итого за завтрак		420	9,3	12,4	60,7	457,4

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,6	3,1	1,8	37,5
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	200	8,4	2,5	14,6	114,5
54-10м-2020	Капуста тушеная с курицей	240	26,4	26,4	16	407,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		770	40,8	32,7	84,4	794,8
Итого за день		1190	50,1	45,1	145,1	1252,2

Пятница, 2 неделя**Завтрак**

295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	7,7	11,8	35,5	345
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
Итого за завтрак		400	7,8	11,9	50,5	405

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	70	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4

Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		820	30,6	23,1	104,9	749,5
Итого за день		1220	38,4	35	155,4	1154,5

