

Согласовано:

Директор ООО «Галактика»

И. Л. Гаджиева



Утверждаю:

Директор МБОУ НГО ООШ №11

Ю. А. Твердохлебова



Примерное двухнедельное меню для детей 7-11 лет , 12-18 лет ,
ОВЗ 7-11лет , ОВЗ 12-18лет.

Сезон сентябрь 2024г - март 2025г

Примерное десятидневное меню для детей возраста 7-11 лет

Первая неделя

Номер рец	Наименование блюда	Выход	Калл.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Витамин С
Понедельник							
302	Каша рисовая	200	218	13	8	31,6	0
732	Салат из свежих помидор и огурцов	80	80	4	7,4	28,1	0
Пром	Напиток Витаминный	200	86	1	0,8	17	20
	Хлеб пшеничный вит	30/30	140	3	0,3	12,9	0
	Яблоко свежее	200	94	1	0,8	19,6	20
	Бутерброд с сыром	30/20	73	4	5,9	12,9	0,14
	ИТОГО:	790	691	26	23	133	41
Вторник							
334	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0
462	Тефтели с соусом	90	283	13,8	16,4	13,1	0,072
520	Пюре картофельное	150	140	3,04	4,96	20,7	5,55
884/885	Чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17,3	0,6
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0
	ИТОГО:	540	711	26,2	25,4	67,1	8
Среда							
43	Салат «Здоровье»	80	68	1,7	3	3,6	15,9
413	Кура отварная	90	145	7,77	16,7	1,1	0
297	Греча отварная	150	303	3,04	4,96	20,7	7
884/885	Чай с сахаром	200	68	4,9	5	32,5	1
	Апельсин свежий	200	86	1,8	0,4	16,2	20
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0
	ИТОГО:	750	808	21	25	151	28
Четверг							
50	Огурец порционно	80	77	4,96	19,01	6,31	6,6
371	Рыба припущенная	90	178	13,95	0,9	10	0
332/516	Макароны отварные	150	147	3,5	4,1	23,5	0
Пром	Киселек	200	86	0,5	0,8	17	40
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	140	2,2	0,3	13	0
	ИТОГО:	580	628	23	28	64	72,1
Пятница							
439	Печень тушеная	100	234	12,54	8	8,93	0,15
520	Пюре картофельное	150	140	3,04	6	20,7	6
884/885	Чай с лимоном	200	87	1,6	2	17,3	1
	Салат из свежих помидор	80	88	0,84	0	5,34	16
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	140	2,2	1	12,9	0
	Яблоко свежее	200	94	0,8	2	19,6	20
	ИТОГО:	790	783	24	19	113	43
Вторая неделя							
Понедельник							
334	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,07
BRON№20	Каша «Дружба»	200/10	291	5,4	3,9	33,42	0,04
736/737	Салат «Здоровье»	80	41	11,8	9,2	33,72	0,62
Пром	Напиток витаминный	200	86	,5	0,8	17	0

Пром	Апельсин	200	86	1,8	0,4	16,2	0,08
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0,033
	ИТОГО:	790	705	26,3	19,2	132,74	84
Вторник							
BRON№20	Салат из разных овощ	80	104	2	15,18	7,87	0,03
366	Запеканка творожная	150/20	336	22	11,7	25,6	0,63
884/885	Чай с молоком	200	120	1,6	1,6	17,3	0,02
	Хлеб пшеничный вита/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0,033
	ИТОГО:	510	698	27	28,78	63,67	71
Среда							
498	Биточек из кури	90	257	14,5	13,4	7,1	6,4
520	Пюре картофельное	150	140	3,04	4,96	20,7	15
743	Салат из свежих огурцов	80	77	8,25	4,21	26,93	68
693	Кофейный напиток с молоком	200	190	4,9	5	32,5	0,2
	Хлеб пшеничный витаминовый/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	3,3
	ИТОГО:	580	802	32	27	100	94
Четверг							
451	Биточек мясной	90	268	10	9	7	6
332/516	Макароны отварные	150	174	5	9	34	2
Пром	Кисель	200	86	1	0	17	23
	Хлеб пшеничный витаминовый/рж	30/30	140	3	1	22	3
	ИТОГО:	500	568	19	19	71	34
Пятница							
	Огурец порционно	80	77	1	0,06	5	18
ВРОН№43	Суфле «Рыбка»	150	297	20	19	20	20
884/885	Чай с сахаром и лимоном	200	68	0,1	0	9	10
	Хлеб пшеничный вит	30	69	3	0,3	22	33
	Бутерброд с сыром	20/30	168	5	5,9	30	1
	ИТОГО:	520	679	29	19	86	62

**Примерное двухнедельное меню МАОУ НГО «ООШ № 11» для детей
возраста 11-18 лет**

Первая неделя

Номер рец	Наименов ание блюда	Вых од	Кал л.	Бел ки г.	Жи ры г.	Углев оды г.	В1 мг	С мг	А мгк	Е мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
Понедельник														
303	Каша рисовая	250	272	3,7 5	10	40	0,0 5	0	0	2,5	2,5	128, 13	45	1
20	Салат из свежих помидор и огурцов	100	121	0,6 6	10,8	3	1,9 4	11, 74	13,0 5	1,9	37,4 4	27,3 6	115 ,2	0,6 7
пром	Витами нный напиток	200	86	0,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,0 6
	Хлеб пшенич ный вит	30	69	2,2	0,3	13	0,0 33	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,3 3
	Бутербр од с сыр ом	20/3 0	144	9	5,9 7	23	0,0 1	0,1 4	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	Яблоко	200	94	0,8	0,8	20	0,0 6	20	0,1	0,00 04	32	22	18	5
	ИТОГО:		715	23	24	106	1,0 4	66, 66	41,4	1,6	165, 1	376, 8	107 ,2	21, 98
Вторник														
334	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,0 7	0	260	0,6	55	192	12	2,5
462	Тефтели с соусом	100/ 50	417	13, 8	16,4	13,1	0,3 5	0,0 72	41,6	0,56	17,6	85,6	15, 2	0,6 4
520	Пюре картофель ное	180	168	3,6 5	8,92	24,87	0,1 8	6,6 6	10,8	0,18	48,6	100, 8	36	12, 6
884/88 5	Чай с молоком	200	120	1,6	1,6	17,3	0,0 2	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшенич ный вит/рж	30/3 0	138	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,3 3
	ИТОГО:		843	29	27	99	,74 3	0,6 72	301, 92	4,19	186	539, 7	75, 8	8
Среда														
43	Салат «Здоровье »	100	68	1,7	3	3,6	0,0 4	15, 9	92	0,4	46	55	15	0,8
487	Кура отварная	100	174	10	23,8	1,57	0,0 18	0	0	0,4	35	159	20	1,8 4
297	Греча отварная	180	205	3,6 5	8,92	24,87	0,1 8	6,6 6	10,8	0,18	48,6	100, 8	36	12, 6
884/88 5	Чай с сахаром	200	68	4,9	5	32,5	0,0 2	0,4	0	0	34	50	0	0
	Хлеб пшенич ный вит/рж	30/3 0	138	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,3 3

	Апельсин свежий	200	86	1,8	0,4	16,2	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
	ИТОГО:		964	27	27	99	0,313	136,3	290	4,53	186,5	360,63	101,2	4,13
Четверг														
5	Огурец порционный	100	55	4,96	19,01	6,31	0,03	6,6	47	4,6	187	154	28	1,5
371	Рыба припущенная	100	197	17,4	1,12	0	0,1	0	20	0,3	47	180	43	0,9
332/516	Макароны отварные	180	176	6,3	4,92	28,2	0,27	0	0,32	2,7	41,4	192,6	32,4	3,78
Пром	Киселек	200	86	,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	12	15	1,06
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО:		652	27	30	97	0,703	77,2	160,6	7,17	364	437,5	126,2	5,23
Пятница														
431	Печень по строгоновски	100	443	33	21	7	0,018	0	5,6	0,72	11,2	120	19,2	0,96
520	Пюре картофельное	180	168	3,65	8,92	24,87	0,18	6,66	10,8	0,18	48,6	100,8	36	12,6
884/885	Чай с лимоном	200	68	0,1	0	6,8	0	1,1	0	0	8	4	3	0,4
	Салат из свежих помидор	100	85	0,1	0	6,41	0,5	19,15	11,76	0,058	7,2	17,28	7,92	0,22
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5
	ИТОГО:		773	25	23	112	0,8	27,44	65,26	2,02	159,55	366	90,3	16,27
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:		976	55	30	83	10,25	57,44	18,69	3,35	231,79	366,46	172	14,76
Вторая неделя														
Понедельник														
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5
BRON №20	Каша «Дружба»	250	238	6,75	4,88	41,78	0,05	0	0	2,5	25	128,13	45	1
43	Салат «Здоровье»	100	68	1,7	3	3,6	0,04	15,9	92	0,4	46	55	15	0,8

	Напиток витаминный	200	87	0,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	Апельсин	200	86	1,8	0,4	16,2	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
	ИТОГО:		680	28	21	121	0,853	160	296,6	4,14	240,2	622,6	138,4	10,64
Вторник														
BRON №20	Салат из разных овощ	100	114	2	15,18	9	0,03	15	292	0,7	77	34	40	0,6
366	Запеканка творожная	200/30	306	22	14,4	31	0,75	0,46	34,5	1,36	169,6	274	34,5	0,75
884/885	Чай с молоком	200	98	2	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный вита/рж	30/30	138	2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:		656	28	32	68	0,833	16,06	326,5	2,39	318,6	377,5	90,7	3,48
Среда														
500	Биточек из куры	100	223	19	17,3	11,9	0,08	0,8	40	1,88	58	108	30	1,8
520	Пюре картофельное	180	227	4	9,9	26,1	0,18	6,66	10,8	0,18	48,6	101	36	1,26
	Салат из свежих огурцов	100	26	1	0,06	1,56	0,018	6	0,036	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
693	Кофейный напиток с молоком	200	188	5	5	32,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:		802	31	31	99	0,908	8,06	59,8	3,74	160,1	240,25	83,7	5,14
Четверг														
451	Биточек мясной	100	227	14,8	8,86	10	0,07	0,5	0,06	0,3	25,9	124	22,6	0,7
332/516	Макароны отварные	180	293	6,3	4,92	28,2	0,27	0	0,032	2,7	41,4	192,6	32,4	3,78
Пром	Кисель	200	87	0,5	0,8	27	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	138	2,2	0,3	23	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33

	ИТОГО:		745	23	24	88	0,3 73	40, 5	0,09 2	3,47	93,3	351, 1	71, 2	6,8 7
Пятница														
	Огурец порционн о	100	79	0,4 8	0,06	1,56	0,0 18	6	0,03 6	0,06	13,8	25,2	8,4	0,3 6
43	Суфле «Рыбка»	200	396	27, 38	23,4	19,14	0,2							
884	Чай с лимоном	200	88	0,1	0	6,8	0	1,1	0	0	8	4	3	0,4
	Бутерброд с сыром	20/3 0	73	4,6 4	5,9	0	0,0 1	0,1 4	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	Хлеб пшеничны й вит	30	69	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,3 3
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,0 7	0	260	0,6	55	192	12	2,5
	ИТОГО:		769	22	30	24	0,1 81	9,2 4	59,4	2,89	390, 6	454, 7	49, 2	5,2 9

Примерное двухнедельное меню для детей возраста 12-18 лет ОВЗ

Первая неделя

Номер рец	Наименование блюда	Выход	Калл.	Белки и г.	Жиры г.	Углеводы г.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник завтрак														
302	Каша рисовая	250	218	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
693	Какао с молоком	200	190	5,8	5,8	34,4	0,06	1,6	0,04	0,4	172	178	24,8	1
3	Бутерброд с маслом	30/10	143	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
Итого		550	691	15,7	22	81,1	0,08	1,95	0,21	3,13	362,4	415,14	117	2,49
Обед														
451	Котлета мясная	100	250	12,54	7,31	8,93	,053	0,15	15	0,45	33	112,5	21,75	0,9
520	Пюре картофельное	180	140	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
139	Суп картофельный с горохом	200/25	167	6,2	5,6	22,3	0,1	4,5	8	0,1	35	88	32	11
20	Салат из свежих помидор и огурцов	100	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
Пром	Витаминный напиток	200	86	0,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Бутерброд с сыром	30/20	170	4,64	5,9	0	0,01	0,14	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	Яблоко свежее	200	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,004	32	22	18	5
	ИТОГО:	1085	1062	17,91	30,96	99,4	1,126	65,55	39,6	1,45	146,5	312,3	100,2	20,3
Вторник Завтрак														
20	Салат из свежих помидор	100	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
302	Каша «Дружба»	250	238	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16
	Хлеб пшеничный вит	30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33

3	Бутербр од с сыром	30/1 5	12 3	4,7	7,9	7,3	0,0 1	0,3 5	0,17	0,4 2	164 ,4	115 ,64	16	1
884/8 85	Чай с лимоном	200	87	1,6	1,6	17,3	0,0 2	0,6	0	0	66	50	12	
	Груша свежая	150	94	0,8	0,8	19,6	0,0 6	20	0,1	0,0 004	32	22	18	5
Итого		775	69 5	10, 2	18, 8	39,56	1,6 8	11, 9	11,0 5	2,3 5	201 ,6	207 ,94	41, 8	1,8 9
Обед														
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,0 7	0	260	0,6	55	192	12	2,5
132	Рассольн ик	250	15 2	4,7	6,3	24,4	4,6							
462	Тефтели с соусом	100/ 50	33 3	13, 8	16, 4	13,1	0,3 5	0,0 72	41,6	0,5 6	17, 6	85, 6	15, 2	0,6 4
332/5 16	Макарон ы отварны е	180	17 7	3,5	4,1	23,5	0,2 25	0	0,02 7	2,2 5	34, 5	160 ,5	27	3,1 5
884/8 85	Чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17,3	0,0 2	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничн ый вит/рж	30/3 0	13 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
	ИТОГО:	880	95 0	26, 2	25, 4	67,1	0,6 98	0,6 72	301, 627	3,8 4	120 ,1	464 ,6	62, 4	8,0 2
Среда Завтрак														
20	Салат из свежих огурцов	10 0	91	0,5	9	2,06	1,6 2	9,7 8	10,8 8	1,6	31, 2	22, 8	9,6	0,5 6
302	Каша пшениная	250	21 8	3	8	31,6	0,0 4	0	0	2	20	102	72	0,1 6
	Хлеб пшеничн ый вит/рж	30	64	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
	Кофейн ый напиток	200	18 7	1,6	1,6	17,3	0,0 2	0,6	0	0	66	50	12	
	Мандари н	100	94	0,8	0,8	19,6	0,0 6	20	0,1	0,0 004	32	22	18	5
Итого		680	65 4	16, 27	26, 5	38,6	0,1 39	0 ,95	0,17	1,0 3	260 ,9	296 ,44	46, 2	2,5 9
Обед														
43	Салат Здоровье	100	88	1,7	3	3,6	0,0 4	15, 9	92	0,4	46	55	15	0,8
124	Щи	250	18 4	2,5 3	4,8 5	8,57	13, 64	14	88	0,5	34	56	13	0,8
413	Кура отварная	100	18 8	7,7 7	16, 7	1,1	0,1 33	0	0	0,2 8	24, 5	111 ,3	14	1,2 6
297	Греча отварная	180	30 3	3,0 4	4,9 6	20,7	0,1 5	5,5 5	9	0,1 5	40, 5	84	30	10, 5
689	Чай с сахаром	200	68	4,9	5	32,5	0,0 2	0,4	0	0	34	50	0	0
	Апельси н свежий	200	86	1,8	0,4	16,2	0,0 8	12 0	16	0,4	68	46	26	0,6

	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО:	1090	1057	21,22	25	151,87	0,303	28,3	290	4,03	204	334,5	128,2	3,29
Четверг завтрак														
302	Каша «Геркулес»	250	218	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Пром	Сок	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	169	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
	Яблоко	180	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,0004	32	22	18	5
Итого		710	638	11,5	17,8	69,1	0,1	0,95	0,17	2,75	156,4	287,14	104,2	1,49
Обед														
	Огурец порционно	100	88	4,96	19,01	6,31	0,03	6,6	47	4,6	187	154	28	1,5
110	Борщ	250	165	3,3	3,44	11,66								
371	Рыба припущенная	100	193	13,95	0,9	0	0,08	0	16	0,24	37,6	144	34,4	0,72
520	Пюре картофельное	180	160	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
Пром	Киселек	200	88	0,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО:	890	834	23,71	28,51	46,71	0,593	72,1	141	6,81	337,6	392,5	108,6	4,81
Пятница Завтрак														
332/516	Макаронь отварные с сыром	180/20	187	3,5	4,1	23,5	0,225	0	0,027	2,25	34,5	160,5	27	3,15
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
693	Какао	200	190	4,9	5	32,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0

	Груша	150	86	1,8	0,4	16,2	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
Итого		580	533	14,3	12,5	101,5	0,33	0,4	24,02	3,38	123,25	314	43,2	4,08
Обед														
431	Печень тушенная	100	256	18,21	9,63	5,13	0,018	0	5,6	0,72	11,2	120	19,2	,96
520	Пюре картофельное	180	180	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
160	Суп молочный	200	118	4,4	3,8	16,8								
20	Салат из свежих помидор	100	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
884/885	Чай с лимоном	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	Яблоко свежее	200	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,0004	32	22	18	5
	ИТОГО:	1140	960	24,72	18,07	112,97	0,418	42,26	57,48	1,878	232,25	386,4	104,55	19,31
20	Салат из свежих помидор и огурцов	100	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
181	Суп картофельный с рыбой	250	188	1,6	3,92	11,44	13,98	4,5	8	0,1	35	88	32	11
	Сок	200	98	,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:	610	1076	39,31	64,04	77,99	25,43	11,5	16,44	3,05	221,9	358,3	165,8	6,25
Вторая неделя														
Понедельник Завтрак														
20	Салат из свежих огурцов	100	88	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
BRO N№20	Каша манная	250	191	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
3	Бутерброд с маслом	30/15	153	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
	Кисель	200	88	2	0	19,2	0,27	20	19	2,35	0	0	0	0

	Апельсин	180	86	1,8	0,4	16,2	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
Итого		805	676	9,4	17,2	41,46	1,933	30,13	30,05	7,67	201,6	157,94	29,8	5,86
Обед														
337	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5
132	Рассольник	250	182	4,7	6,3	24,4	4,6							
43	Салат «Здоровье»	100	88	11,8	9,2	33,72	0,62	0	0,6	0,17	66,2	222	39,2	4,15
Пром	Напиток витаминный	200	86	,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Груша свежая	200	96	1,8	0,4	16,2	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:	850	655	26,3	19,2	132,74	,0843	160	276,6	3,64	235,2	596,5	129,4	10,44
Вторник Завтрак														
BRO N№20	Каша пшеничная	250	191	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
3	Бутерброд с сыром	30/15	183	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
884/885	Чай с молоком	200	127	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Мандарин	100	88	1,8	0,5	16,2	0,1							
Итого		725	659	13,3	12,1	74,8	0,093	2,35	0,17	2,85	197,4	244,14	60,2	4,53
Обед														
BRO N№20	Салат из разных овощ	100	74	1,49	15,18	7,87	0,03	15	292	0,7	77	34	40	0,6
139	Суп картофельный с горохом	250	216	6,2	5,6	22,3	0,1	4,5	8	0,1	35	88	32	11
366	Запеканка творожная	200/30	328	10,3	11,7	25,6	0,63	0,38	28,75	1,13	141,25	229	28,75	0,6
	Сок	200	94	1	-	21,2	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
	Хлеб пшеничный вита/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:	840	852	15,29	28,78	63,67	0,713	16	320	1,16	290,15	332,5	84,95	3,33

Среда														
160	Суп молочный	250	191	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшеничный вита/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
3	Бутерброд с сыром	30/15	163	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
	Кисель	200	88	2	0	19,2	0,27	20	19	2,35	0	0	0	0
	Яблоко	150	94	0,6	-	16,9	15							
Итого		675	606	14,3	12,1	72,82	0,98	20,35	19,17	5,1	190,4	237,14	56,2	3,13
Обед														
500	Биточек из курицы	100	194	14,5	13,4	7,1	0,064	0,64	32	1,44	46,4	86,4	24	1,44
520	Пюре картофельное	180	180	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	,15	40,5	84	30	1,05
20	Салат из свежих огурцов	100	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
693	Кофейный напиток с молоком	200	190	4,9	5	32,5	,02	0,4	0	0	34	50	0	0
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:	640	795	32,89	27,87	100,13	0,942	6,59	50	3,27	140,4	309,65	71,7	3,24
Четверг														
43	Салат «Здоровье»	100	74	1,49	15,18	7,87	0,03	15	292	0,7	77	34	40	0,6
BRO NN№20	Каша манная	250	233	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
693	Какао с молоком	200	190	5,8	5,8	34,4	0,06	1,6	0,04	0,4	172	178	24,8	1
Итого		580	567	8,59	23,38	28,07	36,05	36,05	294	1,45	253,4	169,14	62,2	3,07
Обед														
451	Биточек мясной	100	268	9,63	8,86	6,74	0,056	0,4	0,048	0,24	20,72	99,12	18,08	0,56
332/516	Макаронь отварные	180	187	3,5	4,1	23,5	0,255	0	0,027	2,25	34,5	160,5	27	3,15

110	Борщ	250	16 5	3,3	3,4 4	11,66								
Пром	Кисель	200	88	0,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Хлеб пшенич ный витамин ный/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	ИТОГО:	690	84 8	18, 23	13, 36	75,34	5,4 7	47, 1	16	3,0 47	110	321 ,7	72, 66	6,5 2
Пятница														
413	Кура припуше нная	100	21 8	7,7 7	16, 7	1,1	0,1 33	0	0	0,2 8	24, 5	111 ,3	14	1,2 6
520	Пюре картофе льное	180	18 0	3,0 4	4,9 6	20,7	0,1 5	5,5 5	9	0,1 5	40, 5	84	30	10, 5
	Хлеб пшенич ный витамин ный/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
3	Бутербр од с маслом	30/1 5/10	19 3	4,7	7,9	7,3	0,0 1	0,3 5	0,17	0,4 2	164 ,4	115 ,64	16	1
	Сок	200	94	1	-	21,2	0,0 1	2	0	0,1	7	7	4	1,4
Итого		565	75 5	18, 67	29, 86	63,2	0,3 26	7,9	9,17	1,2 8	242 ,4	337 ,44	68, 2	15, 49
Обед														
	Огурец порцион но	100	88	0,4 8	0,0 6	1,56	0,0 18	6	0,03 6	0,0 6	13, 8	25, 2	8,4	0,3 6
	Суфле «Рыбка»	200	34 6	11, 7	9,5 7	0,9								
124	Щи	250	19 5	2,5 3	4,8 5	8,57	13, 64	14	88	0,5	34	56	13	0,8
884/8 85	Чай с сахаром и лимоном	200	68	0,1	0	6,8	0	1,1	0	0	8	4	3	0,4
	Хлеб пшенич ный вит/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	Сыр	20	80	4,6 4	5,9	0	0,0 1	0,1 4	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	ИТОГО:	830	91 7	15, 29	19, 38	22,75	0,1 27	8,3 4	57,7 6	1,8 1	306 ,54	317 ,44	37, 23	3,9 4

Примерное двухнедельное меню для детей возраста 7-11 лет ОВЗ

Первая неделя

Номер рец	Наименование блюда	Выход	Калл.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник завтрак														
302	Каша рисовая	200	218	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
693	Какао с молоком	200	190	5,8	5,8	34,4	0,06	1,6	0,04	0,4	172	178	24,8	1
3	Бутерброд с маслом	30/20	144	9	7	23	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
Итого		510	595	15,7	22	81,1	0,08	1,95	0,21	3,13	362,4	415,14	117	2,49
Обед														
451	Котлета мясная	90	150	12,54	7,31	8,93	,053	0,15	15	0,45	33	112,5	21,75	0,9
520	Пюре картофельное	150	140	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
139	Суп картофельный с горохом	200	167	6,2	5,6	22,3	0,1	4,5	8	0,1	35	88	32	11
20	Салат из свежих помидор и огурцов	80	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
Пром	Витаминный напиток	200	86	0,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Бутерброд с сыром	30/20	140	4,64	5,9	0	0,01	0,14	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	Яблоко свежее	200	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,0004	32	22	18	5
	Крем творожный	125	210	3,25	12,5	21	0,01	21	0,1	0,005	33	25	17	3
	ИТОГО:	1165	914	17,91	30,96	99,4	1,126	65,55	39,6	1,45	146,5	312,3	100,2	20,3
Вторник Завтрак														
19	Салат из свежих помидор	80	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
ВРОН №43	Каша «Дружба»	200	218	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16
Пром	Хлеб пшеничный вит	30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
3	Бутерброд с сыром	30/15	123	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
884/885	Чай с лимоном	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	

	Груша свежая	150	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,0004	32	22	18	5
	Десерт сливочный	125	210	3,25	12,5	21	0,01	21	0,1	0,005	33	25	17	3
Итого		925	645	10,2	18,8	39,56	1,68	11,9	11,05	2,35	201,6	207,94	41,8	1,89
Обед														
334	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5
132	Рассольник	200	152	4,7	6,3	24,4	4,6							
462	Тефтели с соусом	90/50	333	13,8	16,4	13,1	0,35	0,072	41,6	0,56	17,6	85,6	15,2	0,64
332/516	Макароньы отварные	150	147	3,5	4,1	23,5	0,225	0	0,027	2,25	34,5	160,5	27	3,15
884/885	Чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО:	790	910	26,2	25,4	67,1	0,698	0,672	301,627	3,84	120,1	464,6	62,4	8,02
Среда Завтрак														
20	Салат из свежих огурцов	80	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
302	Каша пшеничная	200	218	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Кофейный напиток	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	
	Мандарин	100	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,0004	32	22	18	5
Итого		510	576	16,27	26,5	38,6	0,139	0,95	0,17	1,03	260,9	296,44	46,2	2,59
Обед														
124	Щи с мясом и сметаной	200/25/10	284	2,53	4,85	8,57	13,64	14	88	0,5	34	56	13	0,8
413	Кура отварная	100	188	7,77	16,7	1,1	0,133	0	0	0,28	24,5	111,3	14	1,26
297	Греча отварная	150	303	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
689	Чай с сахаром	200	110	4,9	5	32,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО:	745	946	21,22	25	151,87	0,303	28,3	290	4,03	204	334,5	128,2	3,29
Четверг завтрак														
302	Каша «Геркулес»	200	218	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16

	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Пром	Сок	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/10	123	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
	Яблоко	180	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,0004	32	22	18	5
Итого		695	672	11,5	17,8	69,1	0,1	0,95	0,17	2,75	156,4	287,14	104,2	1,49
Обед														
	Огурец порционн о	80	68	4,96	19,01	6,31	0,03	6,6	47	4,6	187	154	28	1,5
110	Борщ	200	145	3,3	3,44	11,66								
371	Рыба припущенная	90	193	13,95	0,9	0	0,08	0	16	0,24	37,6	144	34,4	0,72
520	Пюре картофельное	150	140	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
Пром	Киселек	200	88	0,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО:	780	774	23,71	28,51	46,71	0,593	72,1	141	6,81	337,6	392,5	108,6	4,81
Пятница Завтрак														
332/516	Макаронные отварные с сыром	150/20	187	3,5	4,1	23,5	0,225	0	0,027	2,25	34,5	160,5	27	3,15
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
693	Какао	200	190	4,9	5	32,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
	Груша	150	86	1,8	0,4	16,2	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
Итого		580	527	14,3	12,5	101,5	0,33	0,4	24,02	3,38	123,25	314	43,2	4,08
Обед														
431	Печень тушеная	100	195	12,54	7,31	8,93	0,053	0,15	15	0,45	33	112,5	21,75	0,9
520	Пюре картофельное	150	140	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
160	Суп молочный	200	118	4,4	3,8	16,8								
20	Салат из свежих помидор	80	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
884/885	Чай с лимоном	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8

	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:	790	771	24,72	18,07	112,97	0,418	42,26	57,48	1,878	232,25	386,4	104,55	19,31
Вторая неделя														
Понедельник Завтрак														
20	Салат из свежих огурцов	80	88	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
BRON №20	Каша рисовая	200	191	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
3	Бутерброд с маслом	30/15/5	123	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
	Кисель	200	88	2	0	19,2	0,27	20	19	2,35	0	0	0	0
	Апельсин	180	86	1,8	0,4	16,2	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
Итого		770	716	9,4	17,2	41,46	1,933	30,13	30,05	7,67	201,6	157,94	29,8	5,86
Обед														
337	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5
132	Рассольник	200	152	4,7	6,3	24,4	4,6							
451	Котлета мясная	90	252	12,54	7,31	8,93	,053	0,15	15	0,45	33	112,5	21,75	0,9
520	Пюре картофельное	150	140	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
Пром	Напиток витаминный	200	89	,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:	740	836	26,3	19,2	132,74	,0843	160	276,6	3,64	235,2	596,5	129,4	10,44
Вторник Завтрак														
366	Запеканка творожная	150/20	208	10,3	11,7	25,6	0,63	0,38	28,75	1,13	141,25	229	28,75	0,6
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	123	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
884/885	Чай с молоком	200	137	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Мандарин	100	88	1,8	0,5	16,2	0,1							
Итого		580	679	13,3	12,1	74,8	0,093	2,35	0,17	2,85	197,4	244,14	60,2	4,53
Обед														

BRON №20	Салат из разных овощ	80	174	1,49	15,18	7,87	0,03	15	292	0,7	77	34	40	0,6
139	Суп картофельный с горохом	200	167	6,2	5,6	22,3	0,1	4,5	8	0,1	35	88	32	11
451	Котлета рыбная	90	150	12,54	7,31	8,93	,053	0,15	15	0,45	33	112,5	21,75	0,9
520	Рис отварной	150	140	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
	Сок	200	94	1	-	21,2	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
	Хлеб пшеничный вита/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:	780	783	15,29	28,78	63,67	0,713	16	320	1,16	290,15	332,5	84,95	3,33
Среда завтрак														
160	Суп молочный	200	191	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшеничный вита/рж	30/30	128	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
3	Бутерброд с сыром	30/15	183	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
	Кисель	200	152	2	0	19,2	0,27	20	19	2,35	0	0	0	0
	Яблоко	150	94	0,6	-	16,9	15							
Итого		655	748	14,3	12,1	72,82	0,98	20,35	19,17	5,1	190,4	237,14	56,2	3,13
Обед														
500	Биточек из куры	90	232	14,5	13,4	7,1	0,064	0,64	32	1,44	46,4	86,4	24	1,44
520	Пюре картофельное	150	140	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	,15	40,5	84	30	1,05
20	Салат из свежих огурцов	80	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
132	Рассольник	200/25	152	4,7	6,3	24,4	4,6							
693	Кофейный напиток с молоком	200	190	4,9	5	32,5	,02	0,4	0	0	34	50	0	0
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	128	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:	805	933	32,89	27,87	100,13	0,942	6,59	50	3,27	140,4	309,65	71,7	3,24
Четверг завтрак														
43	Салат «Здоровье»	80	74	1,49	15,18	7,87	0,03	15	292	0,7	77	34	40	0,6
BRON №20	Каша манная	200	191	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшеничный	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33

	витамины/рж													
693	Какао с молоком	200	190	5,8	5,8	34,4	0,06	1,6	0,04	0,4	172	178	24,8	1
Итого		540	595	8,59	23,38	28,07	36,05	36,05	294	1,45	253,4	169,14	62,2	3,07
Обед														
451	Биточек мясной	90	268	9,63	8,86	6,74	0,056	0,4	0,048	0,24	20,72	99,12	18,08	0,56
332/516	Макаронотварные	150	147	3,5	4,1	23,5	0,255	0	0,027	2,25	34,5	160,5	27	3,15
110	Борщ	200	145	3,3	3,44	11,66								
Пром	Кисель	200	86	0,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:	800	786	18,23	13,36	75,34	5,47	47,1	16	3,047	110	321,7	72,66	6,52
Пятница														
BRON №20	Каша «Геркулес»	200	191	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
3	Бутерброд с маслом	30/15	183	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
	Сок	200	94	1	-	21,2	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
Итого		505	745	18,67	29,86	63,2	0,326	7,9	9,17	1,28	242,4	337,44	68,2	15,49
Обед														
	Огурец порционный	80	88	0,48	0,06	1,56	0,018	6	0,036	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
	Суфле «Рыбка»	150	297	11,7	9,57	0,9								
124	Щи с мясом и сметаной	200/25/10	145	2,53	4,85	8,57	13,64	14	88	0,5	34	56	13	0,8
884/885	Чай с сахаром и лимоном	200	68	0,1	0	6,8	0	1,1	0	0	8	4	3	0,4
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	Сыр	20	80	4,64	5,9	0	0,01	0,14	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	ИТОГО:	855	806	15,29	19,38	22,75	0,127	8,34	57,76	1,81	306,54	317,44	37,23	3,94