



**Циклическое меню бесплатного двухразового питания для обучающихся с
 ОВЗ (с 7 до 11 лет)
 На 2024-2025 учебный год.**

ДЕНЬ 1 (пн)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГУЛЯШ		90	13,5	15,5	3,3	206,1
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	15,0	60,1
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
РИС ОТВАРНОЙ		180	4,4	7,5	39,2	242,8
		500,0	20,4	23,3	72,6	580,1
II Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		60	1,8	6,5	33,0	198,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	15,0	60,1
		260	2,0	6,6	48,0	258,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		760	22,4	29,9	120,6	838,2

ДЕНЬ 2 (вт)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		200	18,0	11,4	16,9	335,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,6	0,1	31,7	130,9
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ		100	0,4	0,4	9,5	45,6
		530	21,3	12,1	73,2	583,5
II Завтрак						
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,8	3,7	24,3	146,8
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ		105	4,5	4,2	47,0	240,2
		305	8,3	7,9	71,3	387,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		835	29,6	20,0	144,5	970,5

ДЕНЬ 3 (ср)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,4	4,9	34,5	202,8
СУФЛЕ КУРИНОЕ		90	15,2	6,9	4,1	137,3
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0,4	1,2	1,9	20,5
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200			23,5	95,0
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
		500	23,3	13,2	79,1	526,7
II Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		60	8,0	14,8	13,0	218,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		207	0,3	0,1	15,2	62,0
		267	8,3	14,9	28,2	280,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		767	31,6	28,1	107,3	807,3

ДЕНЬ 4 (чт)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	3,6	4,6	37,5	204,7
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-Й ВАРИАНТ)		90	14,2	15,6	10,2	237,9
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,4	1,6	2,3	24,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		207	0,3	0,1	15,2	62,0
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
		507	20,8	22,1	80,3	600,5
II Завтрак						
БЛИНЧИКИ		75	3,8	6,0	22,0	156,5
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,9	2,5	24,8	133,9
		275	6,7	8,5	46,8	290,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		782	27,5	30,6	127,1	890,9

ДЕНЬ 5 (пт)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		220	26,5	20,3	41,0	452,5
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)		60	0,7	3,1	5,7	54,1
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200			23,5	95,0
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
		510	29,5	23,6	85,3	672,7
II Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		60	8,0	11,5	15,1	196,7
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	15,0	60,0
		260	8,2	11,6	30,1	256,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		770	37,7	35,2	115,4	929,4

ДЕНЬ 6 (пн)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,5	5,8	41,4	243,4
ГУЛЯШ		90	13,5	15,4	3,3	205,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	15,0	60,1
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
		500	22,5	21,5	74,8	579,9
II Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		60	7,6	11,0	15,1	191,2
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	15,0	60,1
		260	7,8	11,1	30,1	251,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		760	30,3	32,6	104,9	831,2

ДЕНЬ 7 (вт)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		200	18,0	11,4	16,9	335,9
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200			23,5	95,0
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ		100	0,4	0,4	9,5	45,6
		530	20,7	12,0	65,0	547,6
II Завтрак						
ОЛАДЬИ		75/30	4,3	4,1	45,0	233,4
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,9	2,5	24,8	133,9
		305	7,2	6,6	69,8	367,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		835	27,9	18,6	134,8	914,9

ДЕНЬ 8 (ср)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	3,6	4,6	37,3	203,9
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		90	14,9	11,3	13,6	215,6
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0,4	1,2	1,9	20,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		207	0,3	0,1	15,2	62,0
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
		507	21,5	17,4	83,1	573,1
II Завтрак						
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	15,0	60,1
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		60	1,8	6,5	33,0	198,0
		260	2,0	6,6	48,0	258,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		767	23,5	24,0	131,1	831,2

ДЕНЬ 9 (чт)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		220	26,5	20,3	41,0	452,5
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		60	1,0	3,1	4,2	48,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	15,0	60,1
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
		510	30,0	23,7	75,3	632,0
II Завтрак						
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,9	2,5	24,8	133,9
БЛИНЧИКИ		75	3,8	6,0	22,0	156,5
		275	6,7	8,5	46,8	290,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		785	36,7	32,2	122,1	922,4

ДЕНЬ 10 (пн)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,1	5,3	21,5	145,7
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-Й ВАРИАНТ)		90	14,2	15,5	10,2	237,7
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,4	1,6	2,3	24,8
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200			23,5	95,0
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
		500	20,0	22,6	72,6	574,3
II Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		60	8,0	14,8	13,0	218,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		207	0,3	0,1	15,2	62,0
		267	8,3	14,9	28,2	280,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		767	28,3	37,5	100,8	854,9
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ						8790,9