



**Циклическое меню бесплатного двухразового питания для обучающихся с ОВЗ от 12 лет и старше
 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 | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,1 |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ | | 60 | 2,7 | 4,7 | 32,4 | 180,3 |
| КАША РИСОВАЯ | | 250 | 7,1 | 10,0 | 47,8 | 310,7 |
| | | 510 | 10,0 | 14,8 | 95,2 | 551,1 |
| II Завтрак | | | | | | |
| РИС ОТВАРНОЙ | | 200 | 4,9 | 8,4 | 43,6 | 269,7 |
| ГУЛЯШ | | 120 | 17,9 | 20,5 | 4,4 | 273,8 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,1 |
| ХЛЕБ 1 СОРТ | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 |
| | | 550 | 25,3 | 29,2 | 78,1 | 674,7 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 1060 | 35,3 | 44,0 | 173,3 | 1 225,8 |

ДЕНЬ 2 (вт)

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | № рецептур | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | | 250 | 9,4 | 11,5 | 44,2 | 318,7 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | | 60 | 7,8 | 14,6 | 13,0 | 216,2 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 133,9 |
| | | 510 | 20,1 | 28,6 | 82,0 | 668,8 |
| II Завтрак | | | | | | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | | 220 | 19,8 | 12,6 | 18,6 | 369,7 |
| 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 |
| | | 550 | 23,1 | 13,3 | 74,9 | 617,3 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 1060 | 43,2 | 41,9 | 156,9 | 1 286,1 |

ДЕНЬ 3 (ср)

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | № рецептур | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | | 25 | 1,7 | 3,1 | 10,8 | 77,6 |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | | 230 | 9,4 | 10,8 | 45,6 | 317,7 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,1 |
| | | 455 | 11,3 | 14,0 | 71,4 | 455,4 |
| II Завтрак | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | 180 | 6,5 | 5,8 | 41,4 | 243,4 |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | | 100 | 16,9 | 7,6 | 4,6 | 152,6 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | | 50 | 0,7 | 2,0 | 3,2 | 34,2 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | | 200 | | | 23,5 | 95,0 |
| ХЛЕБ 1 СОРТ | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 |
| | | 560 | 26,4 | 15,6 | 87,8 | 596,3 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 1015 | 37,7 | 29,6 | 159,2 | 1 051,7 |

ДЕНЬ 4 (чт)

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|------------|-------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | № рецептур | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ | | 250 | 3,7 | 7,3 | 42,4 | 249,4 |
| ХЛЕБ 1 СОРТ | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 133,9 |
| | | 480 | 8,9 | 10,0 | 82,3 | 454,4 |
| II Завтрак | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 180 | 4,3 | 5,5 | 44,8 | 244,6 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-Й ВАРИАНТ) | | 100 | 15,8 | 17,3 | 11,3 | 264,1 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | | 50 | 0,6 | 2,4 | 3,7 | 39,8 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | 207 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 |
| ХЛЕБ 1 СОРТ | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 |
| | | 567 | 23,3 | 25,5 | 90,1 | 681,6 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 1047 | 32,2 | 35,5 | 172,4 | 1 136,0 |

ДЕНЬ 5 (пт)

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------------|------------|-------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | № рецептур | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | | 60 | 8,7 | 15,2 | 11,4 | 218,6 |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | | 220 | 8,2 | 10,2 | 38,9 | 280,7 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,1 |
| | | 480 | 17,1 | 25,5 | 65,3 | 559,4 |
| II Завтрак | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | | 220 | 26,5 | 20,3 | 41,0 | 452,5 |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-БЫЙ ВАРИАНТ) | | 100 | 1,2 | 5,2 | 9,5 | 90,2 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | | 200 | | | 23,5 | 95,0 |
| ХЛЕБ 1 СОРТ | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 |
| | | 550 | 30,0 | 25,7 | 89,1 | 708,8 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 1030 | 47,1 | 51,2 | 154,4 | 1 268,2 |

ДЕНЬ 6 (пн)

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | № рецептур | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | | 60 | 2,5 | 4,4 | 33,3 | 179,5 |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | | 200 | 8,3 | 9,2 | 39,8 | 276,3 |
| | | 460 | 11,0 | 13,7 | 88,1 | 515,8 |
| II Завтрак | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | 180 | 6,5 | 5,8 | 41,4 | 243,4 |
| ГУЛЯШ | | 120 | 17,9 | 20,5 | 4,4 | 273,8 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,1 |
| ХЛЕБ 1 СОРТ | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 |
| | | 530 | 26,9 | 26,6 | 75,9 | 648,4 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 960 | 37,9 | 40,3 | 164,0 | 1 164,2 |

ДЕНЬ 7 (вт)

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|------------|-------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | № рецептур | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | | 60 | 8,0 | 14,8 | 13,0 | 218,6 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | 200 | 3,8 | 3,7 | 24,3 | 146,8 |
| КАША РИСОВАЯ | | 250 | 3,7 | 7,3 | 42,4 | 249,4 |
| | | 510 | 15,5 | 25,8 | 79,7 | 614,8 |
| II Завтрак | | | | | | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | | 220 | 19,8 | 12,6 | 18,6 | 369,7 |
| 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 |
| | | 550 | 22,5 | 13,2 | 66,7 | 581,4 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 1060 | 38,0 | 39,0 | 146,4 | 1 196,2 |

ДЕНЬ 8 (ср)

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|------------|-------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | № рецептур | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | | 60 | 2,5 | 6,8 | 31,2 | 193,4 |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ | | 220 | 8,6 | 11,8 | 35,0 | 281,1 |
| | | 480 | 11,3 | 18,7 | 81,2 | 534,5 |
| II Завтрак | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 180 | 4,3 | 5,5 | 44,8 | 244,6 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | | 100 | 16,5 | 12,6 | 15,1 | 239,6 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | | 50 | 0,7 | 2,0 | 3,2 | 34,2 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | 207 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 |
| ХЛЕБ 1 СОРТ | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 |
| | | 567 | 24,1 | 20,4 | 93,4 | 651,5 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 1047 | 35,4 | 39,1 | 174,6 | 1 186,0 |

ДЕНЬ 9 (чт)

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------|------------|-------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | № рецептур | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | | 210 | 7,2 | 9,1 | 34,9 | 251,2 |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | | 60 | 1,9 | 6,3 | 31,2 | 189,1 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 133,9 |
| | | 470 | 12,0 | 17,9 | 90,9 | 574,2 |
| II Завтрак | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | | 220 | 26,5 | 20,3 | 41,0 | 452,5 |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | | 100 | 1,6 | 5,1 | 6,9 | 80,4 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,1 |
| ХЛЕБ 1 СОРТ | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 |
| | | 550 | 30,6 | 25,7 | 78,0 | 664,1 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 1020 | 42,6 | 43,6 | 168,9 | 1 238,3 |

ДЕНЬ 10 (пт)

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|------------|-------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | № рецептур | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | | 250 | 9,3 | 11,6 | 44,2 | 319,1 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | | 40 | 1,8 | 13,4 | 12,0 | 176,0 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | 207 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 |
| | | 497 | 11,4 | 25,1 | 71,4 | 557,1 |
| II Завтрак | | | | | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 180 | 3,8 | 6,4 | 25,8 | 174,9 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-Й ВАРИАНТ) | | 100 | 15,8 | 17,3 | 11,3 | 264,1 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | | 50 | 0,6 | 2,4 | 3,7 | 39,8 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | | 200 | | | 23,5 | 95,0 |
| ХЛЕБ 1 СОРТ | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 |
| | | 560 | 22,5 | 26,3 | 79,4 | 644,9 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 1057 | 33,9 | 51,4 | 150,8 | 1 202,0 |
| ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ | | | | | | 11954,5 |