Примерное 20-ти дневное меню для детей с ОВЗ
(5-11 класс), (завтрак,обед) Л3 (с 07.11.23г)

I НЕДЕЛЯ			II НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**	**Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)**	**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	**Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)**
Завтрак			**Завтрак**		
Каша рисовая молочная с маслом	200	5,03/6,36/31,39/202,92	Каша манная молочная жидкая	200	6,06/6,43/30,47/203,9
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93
Обед			**Обед**		
Щи с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,45/6,79/7,06/107,15	Суп куриный с вермишелью (окорочка,лук,морковь,вермишель)	200	4,8/7,6/9/123,6
Биточек из свинины	60	7,37/16,33/8,52/210,5	Шницель из свинины	60	7,37/16,33/8,52/210,5
Рис отварной	100	2,44/3,5/25,66/146	Макароны отварные	100	3,47/3,57/21,4/131,6
Кисель витаминизированный	200	0/0/26/105	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5/0/28/110
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Завтрак			**Завтрак**		
Омлет натуральный	105	10,18/15,12/2,03/185,1	Сырники из творога	75	13,87/3,07/14,58/141,4
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Сок фруктовый п/п	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Компот из яблок "Солнечный"	200	0,2/0/20/86
Обед			**Обед**		
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Минтай запеченный с луком	50/10	9,5/6,5/3,7/112,8	Голубцы ленивые	120 (90/30)	7,88/9,03/7,58/143,1
Макароны отварные	100	3,47/3,57/21,4/131,6	Картофельное пюре	100	2,03/3,16/13,35/89,96
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
СРЕДА			**СРЕДА**		
Завтрак			**Завтрак**		
Каша пшенная молочная жидкая	200	7,27/7,25/34,8/233,7	Каша "Дружба"	200	5,07/6,4/26,92/185,9
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Обед			**Обед**		
Свекольник с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	3,74/6,46/9,98/112,8	Свекольник с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	3,74/6,46/9,98/112,8
Тефтели с соусом томатным	90 (60/30)	12,59/17,56/13,96/ 264,24	Котлета "Нежность" (говядина)	60	7,91/6,6/7,33/120,35
Картофельное пюре	100	2,03/3,16/13,35/89,96	Спагетти отварные	100	3,45/3,57/21,42/131,61
Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96	Напиток из шиповника	200	
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48

ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Завтрак			**Завтрак**		
Запеканка из творога	75	14,16/3,26/11/130	Омлет натуральный	105	10,18/15,12/2,03/185,1
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Какао с молоком	200	3,63/2,73/22,9/130,69
Обед			**Обед**		
Суп из овощей с мясом и сметаной (говядина,зел.горошек)	200/10/10	4,82/7,27/10,28/ 126,85	Суп картофельный с горохом, мясом (говядина)	200/10	7,9/7,04/17,21/164,02
Котлета из говядины	60	9,17/9,56/8,52/156,8	Минтай тушеный в томате с овощами "Дары моря"	50/50	10,6/5,1/5,6/112
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,84/4,41/26,41/ 168,48	Рис отварной	100	2,44/3,5/25,66/146
Кисель из концентрата	200	1,36/0/29,02/116,19	Компот из изюма	200	0,33/0/21,66/86,7
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Завтрак			**Завтрак**		
Макароны запеченные с сыром	150	7,9/8,9/33,2/237	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,03/6,36/31,39/202,92
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Сок фруктовый т/п	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93
Обед			**Обед**		
Суп картофельный с мясом (говядина)	200/10	5,04/4,65/16,4/128,25	Борщ с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,68/8,19/10,33/134,49
Котлета "Сюрприз"(филе птицы,говядина)	60	8,38/7,37/8,52/133,9	Биточек из птицы с овощами	60	9,37/12,32/4,8/167,6
Картофель отварной запеченный "Парабола"	100	2,69/3,35/15,3/102,42	Картофель отварной	100	1,9/2,59/14,88/90,43
Напиток апельсиновый	200	0,3/0,06/16,2/67,42	Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**		**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	
Завтрак			**Завтрак**		
Каша пшенная молочная жидкая	200	7,27/7,25/34,8/233,7	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	6,98/8,27/28,4/216,1
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93
Обед			**Обед**		
Суп картофельный с фасолью (фасоль сухая)	200	4,14/3,96/14/108,2	Суп из овощей с мясом и сметаной (говядина,зел.горошек)	200/10/10	4,82/7,27/10,28/126,85
Биточек из свинины	60	7,37/16,33/8,52/210,5	Биточки Особые	60	9,39/13,84/8,24/195,06
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,84/4,41/26,41/168,48	Рис отварной	100	2,44/3,5/25,66/146
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Напиток витаминизированный	200	0/0/37,2/146
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Завтрак			**Завтрак**		
Каша манная молочная жидкая	200	6,06/6,43/30,47/203,9	Омлет натуральный	105	10,18/15,12/2,03/185,1
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Напиток из чёрной смородины	200	0,25/0,08/14,3/67,5	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Обед			**Обед**		
Борщ с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,68/8,19/10,33/134,49	Суп томатный с курицей,фасолью и овощами (фасоль конс.,окорочка, морковь,лук,томат-паста,чеснок)	200/10	4,28/6/6,43/96,84
Котлета"Особая" (свинина,говядина)	60	9,39/13,84/8,24/195,06	Котлета из свинины	60	7,37/16,33/8,52/210,5
Спагетти отварные	100	3,45/3,57/21,42/131,61	Макароны отварные	100	3,47/3,57/21,4/131,6
Напиток апельсиновый	200	0,3/0,06/16,2/67,42	Кисель витаминизированный	200	0/0/26/105
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
СРЕДА			**СРЕДА**		
Завтрак			**Завтрак**		
Запеканка из творога	75	14,16/3,26/11/130	Сырники из творога	75	13,87/3,07/14,58/141,4
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Компот из изюма	200	0,33/0/21,66/86,7	Компот из вишни	200	1,3/0/23,73/96
Обед			**Обед**		
Щи с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,45/6,79/7,06/107,15	Борщ с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,68/8,19/10,33/134,49
Минтай запеченный с луком	50/10	9,5/6,5/3,7/112,8	Минтай тушеный в томате с овощами "Дары моря"	100 (50/50)	10,6/5,1/5,6/112
Картофель отварной	100	1,9/2,59/14,88/90,43	Картофельное пюре	100	2,03/3,16/13,35/89,96
Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96	Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48

ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Завтрак			**Завтрак**		
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,03/6,36/31,39/202,92	Каша "Дружба"	200	5,07/6,4/26,92/185,9
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93
Обед			**Обед**		
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей (окорочка куриные)	200/10	2,16/2,08/15,13/87,9	Суп овощной с цветной капустой (картофель,капуста цветная,морковь,лук)	200	4,56/6,9/6,88/107,86
Котлета из птицы с овощами	60	9,37/12,32/4,8/167,6	Котлета "Сюрприз" (говядина, филе куриное)	60	8,38/7,37/8,52/133,9
Рис отварной	100	2,44/3,5/25,66/146	Спагетти отварные	100	3,45/3,57/21,42/131,61
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из яблок "Солнечный"	200	0,2/0/20/86
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Завтрак			**Завтрак**		
Омлет натуральный	105	10,18/15,12/2,03/185,1	Макароны запеченные с сыром	150	7,9/8,9/33,2/237
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Сок фруктовый т/п	200	0,8/0,2/23,2/94,4
Обед			**Обед**		
Суп картофельный с горохом, с мясом (говядина)	200/10	7,9/7,04/17,21/164,02	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем (картофель,морковь, лук,помидор,перец болг.,чеснок)	200	4,94/4,7/13,2/114,68
Бифштекс "Мясное раздолье"	60	10,73/17,93/0,7/207,09	Голубцы ленивые	120 (90/30)	7,88/9,03/7,58/143,1
Картофельное пюре	100	2,03/3,16/13,35/89,96	Картофель отварной	100	1,9/2,59/14,88/90,43
Кисель витаминизированный	200	0/0/26/105	Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48