

сентябрь 2023г
новое

примерное 24-дневное меню для обучающихся ОВЗ завтрак

на 01.09.23

1 неделя (Завтрак 1-4 класс)			1 неделя (докорм 1-4 класс)			
понедельник	выход гр.	с\с	понедельник	выход гр.	с\с	
Каша рисовая молочная и маслом	200/5	13,5	Щи с мясом и сметаной	250	15,5	
Блинчики с шоколадным соусом	80\10	27,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	
Хлеб пшеничный	20	1,3	Чай с сахаром	200	2	
Батон пшеничный	30	2,9				
Фруктовый десерт	250	129				
Чай с сахаром и лимоном	200	3				
Итого		177,2	Итого	19,5		196,7
вторник			вторник			
Курица запеченная	90	28	Куриные наггетсы с томатным соусом	90	43	
Каша гречневая вязкая с маслом	150	5	Картофельное пюре	150	12,5	
Сыр сливочный в индивидуальной уп	17	10,7	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	
Хлеб пшеничный	50	3,2	Чай с сахаром	200	2	
Напиток плодово-ягодный	200	8				
Итого		54,9	Итого	59,5		114,4
среда			среда			
Огурцы порционные	60	8	Макароны отварные с маслом	100	4	
Мясо тушенное	90	42	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	
Картофель запеченный с сыром	150	9,5	Чай с сахаром	200	2	
Хлеб пшеничный	40	2,5				
Компот из сухофруктов	200	3,5				
Итого		65,5	Итого	8		73,5
четверг			четверг			
Пудинг из творога с изюмом с яблочным тог	150	47	Суп овощной с гречками	200	10	
Фрукты в ассортименте (слива)	100	16,8	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	
Батон пшеничный	30	2,9	Чай с сахаром	200	2	
Чай с сахаром и лимоном	200	3				
Итого		69,7	Итого	14		83,7
пятница			пятница			
Помидоры порционные	60	9	Суп картофельный с мясом	200	12,5	
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	30,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	
Макароны отарные с маслом	150	6	Чай с сахаром	200	2	
Хлеб пшеничный	40	2,5				
Чай с шиповником	200	12				
Итого		60	Итого	16,5		76,5
суббота			суббота			
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	18,75	Суп овощной с мясом и сметаной	200	14	
Омлет с сыром	150	36	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	
Хлеб пшеничный	20	1,3	Чай с сахаром	200	2	
Батон пшеничны	30	2,9				
Горячий шоколад	200	9				
Итого		67,95	Итого	18		85,95

2 неделя (Завтрак 1-4 класс)			2 неделя (докорм 1-4 класс)			
понеделник	выход гр.	с\с	понеделник	выход гр.	с\с	
Каша кукурузная молочная с маслом	200	12,5	Суп куриный с вермишелью	200	8	
Сыр порциями	15	6,9	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	
Хлеб пшеничный	50	3,2	Чай с сахаром	200	2	
Чай с сахаром	200	2				
Молочный десерт	200	30,9				
Итого		55,5	Итого		12	67,5
вторник			вторник			
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	18,75	Макаронные отварные с маслом	100	4	
Куриные наггетсы с томатным соусом	105	43	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,5	Чай с сахаром	200	2	
Хлеб пшеничный	40	2,5				
Кисель плодово-ягодный	200	3,5				
Итого		74,25	Итого		8	82,25
среда			среда			
Ассорти из свежих овощей	60	9	Булочка с помадкой	50	14	
Рыба тушеная с овощами	90	21,5	Чай с сахаром	200	2	
Картофельное пюре	150	12,5				
Хлеб пшеничный	50	3,2				
Компот из сухофруктов	200	3,5				
Итого		49,7	Итого		16	65,7
четверг			четверг			
Фрукты в ассортименте (слива)	100	16,8	Плюшка Кемеровская	100	18	
Омлет натуральный	150	29	Чай с сахаром	200	2	
Бутерброд с сыром	35	10				
Хлеб пшеничный	20	1,3				
Какао с молоком	200	9				
Итого		66,1	Итого		20	86,1
пятница			пятница			
Гуляш	90	42	Борщ с мясом и сметаной	200	17	
Рис отварной с маслом	150	9	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	
Сыр в индивидуальной упаковке	17	10,88	Чай с сахаром	200	2	
Хлеб пшеничный	50	3,2				
Сок фруктовый	200	10				
Итого		75,08	Итого		21	96,08
суббота			суббота			
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	18,75	Рассольник с мясом и сметаной	200	15,5	
Запеканка из творога с ягодным соусом	150	42,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	
Батон пшеничный	30	2,9	Чай с сахаром	200	2	
Хлеб пшеничный	20	1,3				
Чай с сахаром и лимоном	200	3				
Итого		68,45	Итого		19,5	87,95

3 неделя (Завтрак 1-4 класс)			3 неделя (докорм 1-4 класс)					
понедельник		выход гр.	с\с	понедельник		выход гр.	с\с	
Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом	200/5	22,5	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	30,5			
Фрукты в ассортименте (слива)	120	16,8	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	4			
Сыр порциями	15	6,9	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2			
Хлеб пшеничный	50	3,2	Чай с сахаром	200	2			
Чай с сахаром	200	2						
Молочный десерт	200	30,9						
Итого		82,3	Итого		38,5			120,8
вторник				вторник				
Огурцы порционные	60	8	Борщ с мясом и сметаной	200	17			
Мясо тушеное	90	48	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2			
Картофельное пюре	150	12,5	Чай с сахаром	200	2			
Хлеб пшеничный	50	3,2						
Напиток плодово-ягодный	200	8						
Итого		79,7	Итого		21			100,7
среда				среда				
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	18,75	Щи с мясом и сметаной	200	15,5			
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	40	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2			
Батон пшеничный	20	1,9	Чай с сахаром	200	2			
Хлеб пшеничный	20	1,3						
Горячий шоколад	200	9						
Итого		70,95	Итого		19,5			90,45
четверг				четверг				
Сыр порциями	15	6,9	Суп картофельный с макарон. изделиями	200	13,5			
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	32,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2			
Макароны отварные с маслом	150	6	Чай с сахаром	200	2			
Хлеб пшеничный	50	3,2						
Компот из сухофруктов	200	3,5						
Итого		52,1	Итого		17,5			69,6
пятница				пятница				
Омлет натуральный	150	29	Борщ с мясом и сметаной	200	17			
Фрукты (слива)	100	16,8	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2			
Горячий бутерброд с помидор. и сыром	50	12	Чай с сахаром	200	2			
Хлеб пшеничный	20	1,3						
Чай с облепихой	200	12						
Итого		71,1	Итого		21			92,1
суббота				суббота				
Фрукты (яблоко)	150	18,75	Суп куриный с вермишелью	200	8			
Жаркое с мясом	240	50	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2			
Хлеб пшеничный	40	2,5	Чай с сахаром	200	2			
Чай с сахаром и лимоном	200	3						
Итого		74,25	Итого		12			86,25

4 неделя (завтрак 1-4 класс)			4 неделя (докорм 1-4 класс)			
понедельник	выход гр.	с\с	понедельник	ыход гр	с\с	
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	12	Суп картофельный с мясом	200	12,5	
Оладьи с джемом	50\10	21	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	
Хлеб пшеничный	40	2,5	Чай с сахаром	200	2	
Чай с сахаром	200	2				
Фруктовый десерт	250	129				
Итого		166,5	Итого		16,5	183
вторник			вторник			
Фрукты (слива)	100	16,8	Пельмени отварные с маслом	200	39	
Бефстроганов	90	45,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	
Рис отварной с маслом	150	9	Чай с сахаром и лимоном	200	3	
Хлеб пшеничный	50	3,2				
Кисель витаминизированный	200	3,5				
Итого		78	Итого		44	122
среда			среда			
Запеканка из творога с тыквой со сгущенным	150	35	Борщ с мясом и сметаной	200	17	
Фрукты (яблоко)	150	18,75	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	
Сыр в индивидуальной упаковке	17	10,7	Чай с сахаром	200	2	
Хлеб пшеничный	20	1,3				
Батон пшеничный	20	1,9				
Чай с сахаром и лимоном	200	3				
Итого		10,65	Итого		21	91,65
четверг			четверг			
Фрукты (слива)	100	16,8	Макароны отварные с маслом	100	4	
Зпеканка из рыбы	90	27	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	
Картофель запеченый	150	6,5	Чай с сахаром	200	2	
Хлеб пшеничный	50	3,2				
Компот из сухофруктов	200	3,5				
Итого		57	Итого		8	65
пятница			пятница			
Помидоры порционные	60	9	Суп куриный с булгуром, помидором	200	10,5	
Пельмени отварные с маслом	210	39	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	
Хлеб пшеничный	50	3,2	Чай с сахаром	200	2	
Сок фруктовый	200	10				
Итого		61,2	Итого		14,5	75,7
суббота			суббота			
Фрукты (яблоко)	150	18,75	Рассольник с мясом и сметаной	200	15,5	
Омлет с сыром	150	36	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	
Батон пшеничный	30	2,9	Чай с сахаром	200	2	
Какао с молоком	200	9				
Итого		66,65	Итого		19,5	86,15
		75,61			20,2	95,8