

примерное 24-дневное меню для обучающихся ОВЗ завтрак

ноябрь-февраль

1 неделя (Завтрак 1-4 класс)			1 неделя (докорм 1-4 класс)			
понеделник	выход гр.	с\с	понеделник	выход гр.	с\с	
Каша рисовая молочная и маслом	200/5	17	Щи с мясом и сметаной	250	20	
Блинчики с карамельным соусом	106\15	17	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4	
Батон пшеничный	20	1,92	Чай с сахаром	200	1,5	
Чай с сахаром	200	1,5				
Итого		37,42	Итого	25,5		62,92
вторник			вторник			
Запеканка из птицы с цветной капустой	90	55	Куриные нагетсы с томатным соусом	90	43	
Каша гречневая вязкая с маслом	150	6	Картофельное пюре	150	13	
Сыр сливочный в индивидуальной уп	17	10,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	
Хлеб пшеничный	50	3,12	Чай с сахаром	200	1,5	
Напиток плодово-ягодный	200	10				
Итого		84,72	Итого	59,5		144,22
среда			среда			
Икра овощная	60	15,72				
Жаркое с мясом	240	51,5	Макароны отварные с маслом	100	4	
Хлеб пшеничный	40	2,52	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	
Компот из сухофруктов	200	4,5	Чай с сахаром	200	1,5	
Итого		74,24	Итого	7,5		81,74
четверг			четверг			
Пудинг из творога с яблоками со сгущенным	150	46	Суп овощной с мясом и сметаной	200	20	
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	19,5	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4	
Батон пшеничный	35	3,36	Чай с сахаром	200	1,5	
Чай с сахаром и лимоном	200	2,5				
Итого		71,36	Итого	25,5		96,86
пятница			пятница			
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	19,5	Суп картофельный с мясом	200	19	
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	44	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4	
Макароны отарные с маслом	150	6,5	Чай с сахаром	200	1,5	
Хлеб пшеничный	40	2,52				
Чай с шиповником	200	12				
Итого		84,52	Итого	24,5		109,02
суббота			суббота			
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	19,5	Суп куриный овощной	200	17,5	
Омлет с сыром	150	43	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4	
Батон пшеничны	30	3,84	Чай с сахаром	200	1,5	
Горячий шоколад	200	10				
Итого		76,34	Итого	23		99,34

2 неделя (Завтрак 1-4 класс)			2 неделя (докорм 1-4 класс)			
понеделник	выход гр.	с\с	понеделник	ыход гр.	с\с	
Каша кукурузная молочная с маслом	200	15,5	Суп куриный с яичной лапшой	200	20,5	
Сыр порциями	15	8,44	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4	
Батон пшеничный	40	3,84	Чай с сахаром	200	1,5	
Чай с сахаром	200	1,5				
Фруктовый десерт	100	129				
Итого		158,3	Итого		26	184,28
вторник			вторник			
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	19,5	Макароны отварные с маслом	100	4	
Курица запеченная с соусом, зеленью	90	39	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	
Каша гречневая вязкая с маслом	150	6	Чай с сахаром	200	1,5	
Хлеб пшеничный	40	2,52				
Кисель плодовая годный	200	3,5				
Итого		70,52	Итого		7,5	78,02
среда			среда			
Сыр в индивидуальной упаковке	17	10,6	Булочка с помадкой	50	14	
Рыба тушеная с овощами	90	21	Чай с сахаром	200	2	
Картофель запеченный	150	6,5				
Хлеб пшеничный	50	3,15				
Компот из сухофруктов	200	4,5				
Итого		45,75	Итого		16	61,75
четверг			четверг			
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	19,5	Плюшка Кемеровская	100	18	
Омлет натуральный	150	34	Чай с сахаром	200	1,5	
Масло сливочное порциями	15	7,95				
Батон пшеничный	35	3,36				
Какао с молоком	200	12,5				
Итого		77,31	Итого		19,5	96,81
пятница			пятница			
Маринад из моркови	60	4	Борщ с мясом и сметаной	200	22	
Гуляш	90	52	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4	
Рис отварной с маслом	150	11,5	Чай с сахаром	200	1,5	
Хлеб пшеничный	50	3,15				
Сок фруктовый	200	10				
Итого		80,65	Итого		27,5	108,15
суббота			суббота			
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	19,5	Суп картофельный с мясом	200	19	
Запеканка из творога с ягодным соусом	150	41	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4	
Батон пшеничный	30	2,88	Чай с сахаром	200	1,5	
Чай с сахаром и лимоном	200	2,5				
Итого		65,88	Итого		24,5	90,38

3 неделя (Завтрак 1-4 класс)			3 неделя (докорм 1-4 класс)			
понеделник	выход гр.	с\с	понеделник	ыход гр	с\с	
Каша манная молочная с ягодным соусом и	200/20/5	24	Суп картофельный с фасолью	200	19,5	
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	19,5	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4	
Сыр порциями	15	8,11	Чай с сахаром	200	1,5	
Батон пшеничный	45	4,32				
Чай с сахаром	200	1,5				
Итого		57,43	Итого		25	82,43
вторник			вторник			
Икра овощная	60	15,72	Борщ с мясом и сметаной	200	22	
Мясо тушеное	90	49	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4	
Картофель запеченый	150	6,5	Чай с сахаром	200	1,5	
Хлеб пшеничный	50	3,15				
Напиток плодово-ягодный витаминизирован	200	10				
Итого		84,37	Итого		27,5	111,87
среда			среда			
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	19,5	Щи с мясом и сметаной	200	20	
Запеканка творожная Зебра со сгущенным м	150	36	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4	
Батон пшеничный	20	1,26	Чай с сахаром	200	1,5	
Горячий шоколад	200	10				
Итого		66,76	Итого		25,5	92,26
четверг			четверг			
Сыр порциями	15	8,11	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	17,5	
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	40	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4	
Макаронны отварные с маслом	150	6,5	Чай с сахаром	200	1,5	
Хлеб пшеничный	50	3,15				
Компот из сухофруктов	200	4,5				
Итого		62,26	Итого		23	85,26
пятница			пятница			
Омлет с сыром	150	43	Суп гороховый с мясом	200	18	
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	19,5	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4	
Горячий бутерброд с помидор.и сыром	60	18,5	Чай с сахаром	200	1,5	
Чай с шиповником	200	12				
Итого		93	Итого		23,5	116,5
суббота			суббота			
Фрукты (яблоко)	150	19,5	Суп куриный с вермишелью	200	16	
Жаркое с мясом	240	51,5	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4	
Хлеб пшеничный	40	2,52	Чай с сахаром	200	1,5	
Чай с сахаром и лимоном	200	2,5				
Итого		76,02	Итого		21,5	97,52

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	16	Суп овощной с мясом и сметаной	200	20	
Оладьи с джемом	75/15	26	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4	
Батон пшеничный	20	1,92	Чай с сахаром	200	1,5	
Чай с сахаром	200	1,5				
Молочный десерт	200	30,9				
Итого		76,32	Итого		25,5	101,82
вторник			вторник			
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	19,5	Пельмени отварные с маслом	200	39	
Бефстроганов	90	57	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4	
Рис отварной с маслом	150	11,5	Чай с сахаром	200	1,5	
Хлеб пшеничный	40	2,52				
Кисель витаминизированный плодово-ягоднь	200	3,5				
Итого		94,02	Итого		44,5	138,52
среда			среда			
Запеканка из творога с ягодным соусом	150	41	Борщ с мясом и сметаной	200	22	
Фрукты (яблоко)	200	26	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4	
Сыр в индивидуальной упаковке	17	10,6	Чай с сахаром	200	1,5	
Батон пшеничный	35	3,36				
Чай с сахаром и лимоном	200	2,5				
Итого		83,46	Итого		27,5	110,96
четверг			четверг			
Сыр порциями	15	8,11	Макароны отварные с маслом	100	4	
Зпеканка из рыбы	90	29	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	
Картофель запеченый	150	6,5	Чай с сахаром	200	1,5	
Хлеб пшеничный	50	3,15				
Компот из кураги	200	8				
Итого		54,76	Итого		7,5	62,26
пятница			пятница			
Фрукты (яблоко)	150	19,5	Суп куринный с булгуром,помидором	200	23	
Омлет натуральный	150	34	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4	
Батон пшеничный	35	3,36	Чай с сахаром	200	1,5	
Сок фруктовый	200	10				
Итого		66,86	Итого		28,5	95,36
суббота			суббота			
Икра свекольный	60	15,72	Суп картофельный с фасолью	200	19	
Гуляш	90	52	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4	
Каша гречневая вязкая с маслом	150	6	Чай с сахаром	200	1,5	
Хлеб пшеничный	40	2,52				
Чай с шиповником	200	12				
Итого		88,24	Итого		24,5	112,74
		76,27			24,6	100,9

примерное 24-дневное меню для овз обед
ноябрь-февраль

1 неделя (Докорм 1-4 класс)			1 неделя (Обед 1-4 класс)			
понеделник	выход гр.	с/с	понеделник	выход гр.	с/с	
Булочка Сырная	75	20	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	19,5	
Чай с сахаром	200	1,5	Щи с мясом и сметаной	200	20	
			Плов с мясом и куркумой	250	76	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,15	
			Компот из сухофруктов	200	4,5	
Итого		21,5	Итого	123		144,65
вторник			вторник			
Каша гречневая вязкая с маслом	150	6	Маринад из моркови	60	4	
Хлеб пшеничный	30	2	Суп рыбный с крупой (консерва)	200	19	
Чай с сахаром	200	1,5	Котлета из птицы	90	41	
			Картофель отварной с маслом, с зеленью	150	10,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,15	
			Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	7	
Итого		9,5	Итого	84,7		94,15
среда			среда			
Сдоба Сибирячка	80	18	Горошек консервированный	60	9	
Чай с сахаром	200	1,5	Свекольник с мясом и сметаной	200	22,5	
			Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	40	
			Макароны отварные с маслом	150	6,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,15	
			Чай с сахаром	200	1,5	
Итого		19,5	Итого	82,7		102,15
четверг			четверг			
Плюшка Кемеровская	75	18	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	19,5	
Чай с сахаром	200	1,5	Суп овощной с мясом и сметаной	200	20	
			Котлета мясная	90	45	
			Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,52	
			Сок фруктовый	200	10	
Итого		19,5	Итого	105		124,02
пятница			пятница			
Макароны отварные с маслом	150	6,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	19,5	
Чай с сахаром	200	1,5	Суп картофельный с мясом	200	19	
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	Рыба тушеная с овощами	90	21	
			Рис отварной с маслом	150	11,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,15	
			Напиток витаминизированный	200	10	
Итого		10	Итого	84,2		94,15
суббота			суббота			
Булочка Сырная	75	20	Икра свекольная	60	4	
Чай с сахаром	200	1,5	Суп куриный овощной	200	17,5	
			Бефстроганов	90	57	
			Пюре из гороха с маслом	150	7	
			Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,52	
			Отвар из шиповника	200	6	
Итого		21,5	Итого	94		115,52

2 неделя (докорм 1-4 класс)			2 неделя (Обед 1-4 класс)			
понеделник	выход гр.	с/с	понеделник	выход гр	с/с	
Сдоба Сибирячка	80	18	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	19,5	
Чай с сахаром	200	1,5	Суп куриный с яичной лапшой	200	20,5	
			Гуляш (говядина)	90	52	
			Булгур отварной с маслом	150	5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,15	
			Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	7	
Итого		19,5	Итого		107	126,65
вторник			вторник			
Каша гречневая вязкая с маслом	150	6	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	19,5	
Хлеб пшеничный	30	2	Щи вегетарианские со сметаной	200	7	
Чай с сахаром	200	1,5	Печень по-строгановски	90	26	
			Макароны отварные с маслом	150	6,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,15	
			Кисель витамин. плодово-ягодный	200	3,5	
Итого		9,5	Итого		65,7	75,15
среда			среда			
Булочка с помадкой	50	14	Горошек консервированный	60	9	
Чай с сахаром	200	1,5	Свекольник с мясом и сметаной	200	22,5	
			Жаркое с мясом	240	51,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,15	
			Сок фруктовый	200	10	
Итого		15,5	Итого		96,2	111,65
четверг			четверг			
Плюшка Кемеровская	75	18	Икра овощная	60	15,72	
Чай с сахаром	200	1,5	Суп гороховый с мясом	200	18	
			Биточек из птицы золотистый	90	50	
			Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,15	
			Компот из сухофруктов	200	4,5	
Итого		19,5	Итого		98,9	118,37
пятница			пятница			
Макароны отварные с маслом	150	6,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	19,5	
Чай с сахаром	200	1,5	Борщ с мясом со сметаной	200	22	
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	Запеканка из рыбы	90	29	
			Картофельное пюре с маслом	150	13	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,15	
			Чай с сахаром	200	1,5	
Итого		10	Итого		88,2	98,15
суббота			суббота			
Булочка Сырная	75	20	Икра свекольная	60	4	
Чай с сахаром	200	1,5	Суп картофельный с мясом	200	19	
			Курица запеченая	90	38,5	
			Каша пшеничная вязкая с маслом	150	5,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,15	
			Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	7	
Итого		21,5	Итого		77,2	98,65

3 неделя (докорм 1-4 класс)			3 неделя (Обед 1-4 класс)			
понедельник	выход гр.	с\с	понедельник	выход г	с\с	
Булочка с помадкой	50	14	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	19,5	
Чай с сахаром	200	1,5	Суп картофельный с фасолью	200	19	
			Плов с курицей	250	46	
			Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,52	
			Компот из сухофруктов	200	4,5	
Итого		15,5	Итого	91,5		107,02
вторник			вторник			
Картофель запеченый	150	6,5	Фрукты (яблоко)	150	19,5	
Хлеб пшеничный	30	2	Борщ с мясом со сметаной	200	22	
Чай с сахаром	200	1,5	Запеканка куриная под сырной шапкой	90	55	
			Макароны отварные с маслом	150	6,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,52	
			Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	7	
Итого		10	Итого	113		122,52
среда			среда			
Сдоба Сибирячка	80	18	Икра свекольный	60	4	
Чай с сахаром	200	1,5	Щи с мясом и сметаной	200	20	
			Минтай под сырно-картофельной шубкой	90	34	
			Картофельное пюре с маслом	150	13	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,15	
			Сок фруктовый	200	10	
Итого		19,5	Итого	84,2		103,65
четверг			четверг			
Макароны отварные с маслом	150	6,5	Фрукты (яблоко)	150	19,5	
Чай с сахаром	200	1,5	Суп картофельный с макаронными издел	200	17,5	
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	Биточек мясной под сырной шапкой	90	46	
			Рис отварной с маслом	150	11,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,15	
			Отвар из шиповника	200	6	
Итого		10	Итого	104		113,65
пятница			пятница			
Булочка с помадкой	50	14	Маринад из моркови	60	4	
Чай с сахаром	200	1,5	Суп гороховый с мясом	200	18	
			Филе птицы ароматное	90	56,5	
			Картофель запеченый	150	6,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,15	
			Чай с сахаром	200	1,5	
Итого		15,5	Итого	89,7		105,15
суббота			суббота			
Булочка с помадкой	50	14	Икра овощная	60	15,72	
Чай с сахаром	200	1,5	Суп куриный с вермишелью	200	16	
			Мясо тушеное	90	49	
			Каша пшенная вязкая с маслом	150	5,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,15	
			Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	7	
Итого		15,5	Итого	96,4		111,87

4 неделя (докорм 1-4 класс)			4 неделя (Обед 1-4 класс)			
понеделник	выход гр.	с\с	понеделник	выход г	с\с	
Булочка с помадкой	50	14	Фрукты (яблоко)	150	19,5	
Чай с сахаром	200	1,5	Суп овощной с мясом и сметаной	200	20	
			Филе птицы тушеное с овощами	90	43	
			Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	6	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,15	
			Напиток плодово-ягодный	200	10	
Итого		15,5	Итого	102		117,15
вторник			вторник			
Булка Сырная	75	20	Икра овощная	60	15,72	
Чай с сахаром	200	1,5	Суп томатный с курицей, фасолью и овощ	200	30,5	
			Пельмени отварные с маслом	200	39	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,15	
			Компот фруктово-ягодный из св. яблок	200	7	
Итого		21,5	Итого	95,4		116,87
среда			среда			
Макароны отварные с маслом	150	6,5	Фрукты (яблоко)	150	19,5	
Чай с сахаром	200	1,5	Борщ с мясом и сметаной	200	22	
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	Чахохбили	90	38	
			Картофельное пюре	150	13	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,15	
			Сок фруктовый в ассортименте	200	10	
Итого		10	Итого	106		115,65
четверг			четверг			
Картофель запеченый	150	6,5	Икра свекольный	60	4	
Хлеб пшеничный	30	2	Суп овощной с цветной капустой	200	12	
Чай с сахаром	200	1,5	Мясо тушеное	90	49	
			Макароны отварные с маслом	150	6,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,52	
			Компот из сухофруктов	200	4,5	
Итого		10	Итого	78,5		88,52
пятница			пятница			
Булочка Сырная	75	20	Фрукты (яблоко)	150	19,5	
Чай с сахаром	200	1,5	Суп куриный с булгуром ,помидором	200	23	
			Зраза мясная ленивая	90	49	
			Картофель отварной с маслом,зеленью	150	10,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,15	
			Чай с сахаром	200	1,5	
Итого		21,5	Итого	107		128,15
суббота			суббота			
Булочка Сырная	75	20	Маринад из моркови	60	4	
Чай с сахаром	200	1,5	Суп картофельный с фасолью	200	19	
			Куриные нагетсы с томатным соусом	105	43	
			Рис отварной с маслом	150	11,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,15	
			Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	7	
Итого		21,5	Итого	87,7		109,15
		15,96		94,2		110,11