



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 для детей 12 лет и старше (ОВЗ)

1 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	250	24,96	5,73	4,73	20,91	149,79
737	Сыр (порциями) № 15-2011	20	24,87	5,36	5,04	0	66,8
1090	Какао с молоком №382-2011	200	21,17	3,97	3,2	25,78	144
616	Хлеб йодированный	49	3,5	3,77	0,39	25,04	117,6
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	619	90,13	19,23	13,76	81,53	523,19
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	110	21,88	0,88	1,1	2,86	15,4
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	13,04	1,7	4,89	13,48	100,34
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	190	21,57	10,9	7,56	53,48	331,15
616	Хлеб йодированный	48	3,42	3,7	0,38	24,53	115,2
615	Хлеб Бородинский	25	1,8	1,7	0,32	10,17	51,75
1105	Биточки мясные № 268-2011	100	49,8	10,85	17,12	14,34	251,38
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	190	14,67	0,47	0,07	12,07	50,97
	Итого	913	126,18	30,2	31,44	130,93	916,19
1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	190	1,92	0,09	0,02	9,05	34,93
616	Хлеб йодированный	40	2,84	3,08	0,32	20,44	96
1098	Плов из птицы (филе) 60/180 № 291-15	240	72,59	19,26	15,67	47,71	403,15
708	Икра свекольная № 75-2011	90	12,78	1,38	6,06	9,68	95,47
	Итого	560	90,13	23,81	22,07	86,88	629,55
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	250	12,8	2,64	2,77	20,46	119,58
703	Рыба, тушенная в томате с овощами № 229-2011	130	44,84	11,68	6,16	6,3	121,22
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	29,54	3,79	5,62	23,65	163,01
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	24	1,72	1,63	0,31	9,77	49,68
973	Салат из белокачанной капусты № 45-15	100	11,64	1,55	5,08	9,32	88,2
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	6,77	0,31	0,25	17,15	80,97
	Итого	1009	126,18	25,46	20,95	119,44	775,66
1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
801	Каша пшеница рассыпчатая № 302-11	180	15,17	7,93	6,83	45,6	279,89
682	Чай с сахаром № 376-2011	190	1,92	0,09	0,02	9,05	34,93
616	Хлеб йодированный	40	2,83	3,08	0,32	20,44	96
1107	Котлеты мясные (особые) № 269-2011	100	50,32	10,95	16,93	12,6	243,26
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	100	19,89	0,8	1	2,6	14
	Итого	610	90,13	22,85	25,1	90,29	668,08
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
754	Суп картоф., с бобовыми № 102-11	250	11,33	5,08	5,33	19,45	147,83

715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	190	20,86	6,64	5,42	39,29	232,65
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	6,42	0,46	0	19,78	78,1
616	Хлеб йодированный	50	3,6	3,85	0,4	25,55	120
615	Хлеб Бородинский	29	2,07	1,97	0,38	11,8	60,03
905	Бедро ЦБ отварн, п/ф № 288-18	100	69,92	27,99	10,93	0,49	225,66
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	110	11,98	1,49	6,69	8,65	98,83
	Итого	929	126,18	47,48	29,15	125,01	963,1

1 неделя 4 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	150	23,44	0,6	0,6	14,7	67,5
616	Хлеб йодированный	40	2,83	3,08	0,32	20,44	96
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
1114	Запеканка из tvor, с морк, с соусом молоч, № 224-2011	170	60,91	13,01	10,58	32,4	273,73
	Итого	560	90,13	16,82	11,53	77	474,55

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
722	Картофель отварной № 310-15	180	28,29	3,63	5,19	21,45	164,11
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
737	Щи из свежей капусты и картофеля №88-2011	250	12,82	1,69	6,1	9,24	98,56
1109	Тефтели из птицы с овощами 70/40 Акт от 19,12,23	110	56,05	14,11	13,61	11,1	220,96
615	Хлеб Бородинский	32	2,31	2,18	0,42	13,02	66,24
709	Икра морковная № 75-2011	100	14,75	1,41	6,74	8,69	98,16
812	Компот из яблок № 342-11	200	8,72	0,16	0,16	13,9	55,9
	Итого	917	126,18	26,64	32,58	100,39	811,93

1 неделя 5 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокач, капусты с зел, горошком № 45-11	110	17,32	1,85	5,6	10,45	98,45
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	15,73	7,93	5,46	43,28	257,99
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	48	3,43	3,7	0,38	24,53	115,2
878	Гуляш свиной 55/55 лопатка № 260-15	110	51,63	11,89	27,98	3,1	312,87
	Итого	648	90,13	25,47	39,44	90,88	821,28

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	15,75	2,1	5,11	16,72	124,11
643	Птица, тушеная в соусе № 290-15	100	46,35	15,77	11,82	2,74	180,82
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	180	20,43	10,32	7,16	50,67	313,72
615	Хлеб Бородинский	29	2,11	1,97	0,38	11,8	60,03
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	15,44	0,49	0,07	12,71	53,65
616	Хлеб йодированный	50	3,6	3,85	0,4	25,55	120
714	С-т из свежих огурцов № 20-15	110	22,5	0,84	7,64	2,72	73,96
	Итого	919	126,18	35,34	32,58	122,91	926,29

1 неделя 6 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
1111	Шницель мясной № 268-2011	90	44,82	9,77	15,4	12,91	226,24
616	Хлеб йодированный	43	3,07	3,31	0,34	21,97	103,2
594	Рис отварной № 304-2011	170	23,55	4,19	6,15	40,7	220,29
776	Салат из белокач, капусты с зел, горошком № 45-11	100	15,74	1,68	5,09	9,5	89,5
	Итого	603	90,13	19,08	27,01	94,54	676,55

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	19,76	6,29	5,13	37,22	220,41
616	Хлеб йодированный	50	3,6	3,85	0,4	25,55	120

615	Хлеб Бородинский	39	2,81	2,65	0,51	15,87	80,73
804	Мясо тушеное свин, № 256-11	100	46,6	10,76	25,44	2,47	282,85
776	Салат из белокач,капусты с зел,горошком № 45-11	100	15,74	1,68	5,09	9,5	89,5
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	250	12,04	1,99	2,71	17,16	102,89
599	Сок (на порцию)	180	25,63	0,9	0,18	17,82	82,8
	Итого	899	126,18	28,12	39,46	125,59	979,18

2 неделя 1 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	35	2,54	2,69	0,28	17,89	84
862	Яйца вареные № 209-15	40	16,77	5,08	4,6	0,28	62,8
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	230	36,73	6,48	10,89	44,96	302,39
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	18,65	4,02	3,78	0	50,1
782	Масло (порциями) № 14-11	10	13,32	0,1	7,25	0,14	66,2
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
	Итого	540	90,13	18,47	26,83	73,27	604,1

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	13,04	1,7	4,89	13,48	100,34
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	100	44,99	12,52	2,31	7,46	98,25
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	180	15,17	7,93	6,83	45,6	279,89
600	Яблоки (порциями)	130	20,31	0,52	0,52	12,74	58,5
615	Хлеб Бородинский	25	1,8	1,7	0,32	10,17	51,75
616	Хлеб йодированный	48	3,46	3,7	0,38	24,53	115,2
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	100	19,89	0,8	1	2,6	14
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,52	0,34	0,28	19,05	89,96
	Итого	1033	126,18	29,21	16,53	135,63	807,89

2 неделя 2 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	52	3,73	4	0,42	26,57	124,8
600	Яблоки (порциями)	120	18,75	0,48	0,48	11,76	54
1114	Запеканка из tvor, с морк, с соусом молоч, № 224-2011	180	64,5	13,77	11,21	34,31	289,83
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,15	0,14	0,03	10,12	39,93
	Итого	566	90,13	18,39	12,14	82,76	508,56

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
615	Хлеб Бородинский	25	1,8	1,7	0,32	10,17	51,75
616	Хлеб йодированный	45	3,22	3,46	0,36	22,99	108
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	6,42	0,46	0	19,78	78,1
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	250	10,11	2,17	5	13,8	109,17
600	Яблоки (порциями)	180	28,13	0,72	0,72	17,64	81
1106	Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15	200	64,86	17,12	17,58	39,75	380,06
973	Салат из белокачанной капусты № 45-15	100	11,64	1,55	5,08	9,32	88,2
	Итого	1000	126,18	27,18	29,06	133,45	896,28

2 неделя 3 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	45	3,19	3,46	0,36	22,99	108
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	180	20,43	10,32	7,16	50,67	313,72
1112	Котлеты рублен, из птицы с сметанным соусом 70/20 № 295-11	90	41,7	11,94	6,93	9,69	150,72
1049	Помидоры натуральные свежие № 71-15	110	22,79	1,21	0,22	4,18	25,3
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
	Итого	625	90,13	27,03	14,69	97,05	634,51

Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	250	12,8	2,64	2,77	20,46	119,58
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	190	14,34	6,08	5,51	39,97	238,01
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	46,94	10,81	25,43	2,82	284,43
599	Сок (на порцию)	190	27,06	0,95	0,19	18,81	87,4
615	Хлеб Бородинский	27	1,91	1,84	0,35	10,99	55,89
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	100	19,89	0,8	1	2,6	14
	Итого	902	126,18	26,58	35,61	118,64	907,31
2 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	53	3,83	4,08	0,42	27,08	127,2
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	190	20,86	6,64	5,42	39,29	232,65
865	Тефтели гов, со см, соусом № 279-15	90	42,96	7,6	11,93	9,68	173,96
714	С-т из свежих огурцов № 20-15	100	20,46	0,76	6,94	2,47	67,24
	Итого	633	90,13	19,18	24,73	88,04	637,82
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	57	4,11	4,39	0,46	29,13	136,8
1031	Жаркое по-домашнему (св, лопатка) 50/150 № 259-15	250	73,51	16,13	26,41	26,3	408,82
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	250	12,04	1,99	2,71	17,16	102,89
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	15,44	0,49	0,07	12,71	53,65
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	100	21,08	0,98	6,44	3,83	74,8
	Итого	857	126,18	23,98	36,09	89,13	776,96
2 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	100	10,89	1,35	6,08	7,87	89,85
801	Каша пшеница рассыпчатая № 302-11	180	15,17	7,93	6,83	45,6	279,89
616	Хлеб йодированный	35	2,45	2,69	0,28	17,89	84
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
725	Птица в соусе с томатом №367-2021	100	58,67	10,98	12,23	2,36	163,1
	Итого	615	90,13	23,08	25,45	83,18	654,16
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
754	Суп картоф, с бобовыми № 102-11	250	11,33	5,08	5,33	19,45	147,83
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	150	51,74	13,48	7,11	7,27	139,87
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	29,54	3,79	5,62	23,65	163,01
615	Хлеб Бородинский	27	1,95	1,84	0,35	10,99	55,89
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,52	0,34	0,28	19,05	89,96
1053	Салат из свежих помидоров № 23-15	100	20,86	1,11	6,14	4,83	79,93
	Итого	952	126,18	29,1	25,19	108,23	784,49
2 неделя 6 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	48	3,44	3,7	0,38	24,53	115,2
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	46,94	10,81	25,43	2,82	284,43
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	190	20,86	6,64	5,42	39,29	232,65
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	80	16,87	0,78	5,15	3,06	59,84
	Итого	618	90,13	22,03	36,4	79,22	728,89

Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1109	Тефтели из птицы с овощами 60/30 Акт от 19,12,23	90	45,86	11,54	11,13	9,08	180,78
779	Рассольник ленинградский № 96-11	300	18,9	2,52	6,13	20,07	148,93
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	190	16,6	8,37	5,76	45,68	272,32
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
1115	Кисель из ягод № 350-11	200	17,92	0,15	0,1	32,72	127,33
615	Хлеб Бординский	36	2,58	2,45	0,47	14,65	74,52
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	100	21,08	0,98	6,44	3,83	74,8
	Итого	961	126,18	29,47	30,39	149,02	986,68