



СОГЛАСОВАНО

Директор MAOU «СОШ № 16»

Н. С. Рудник  
« 01 » марта 2024 г.



ТВЕРЖДАЮ

начальник МБУ «КДП»

А.Ю. Пьянков  
« 01 » марта 2024 г.

Примерное двухнедельное меню  
для обучающихся ОВЗ с 12 лет и старше  
на период с 04.03.2024 по 31.05.2024

№ рецепт.	Первая неделя (ОВЗ с 12 и старше)	Выход, г	Стоимость, руб.	Белок	Жиры	Углевод ы	Ккал
<b>Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
302	Каша пшеничная молочная	200	20,36	6,00	8,2	33,2	238,00
тк	Масло сливочное порц.	20	14,99	14,50	0,20	0,28	132,40
97	Сыр порционный	15	9,3	3,48	4,43	0	54,6
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
686	Чай с лимоном	215	3,97	0,30	0,00	15,20	60,00
<b>Сумма:</b>		<b>510</b>	<b>52,9</b>	<b>28,76</b>	<b>13,47</b>	<b>77,66</b>	<b>626,6</b>
<b>Обед</b>							
139	Суп картофельный с бобовыми	250	21,64	7,50	6,00	22,10	175,00
19	Помидор свежий (подгарнировка)	50	8,5	0,4	0,1	1,4	7,5
51/2003	«Колобки»	90	37,39	6,72	6,40	6,00	108,62
516	Макароны отварные (с маслом)	180	8,83	6,12	10,98	41,04	293,40
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
инстр	Кисель «Витошка»	200	18,2	0,00	0,00	30,60	118,00
<b>Сумма:</b>		<b>830</b>	<b>98,84</b>	<b>25,22</b>	<b>24,12</b>	<b>130,12</b>	<b>844,12</b>
<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
19/03	Салат картофельный с зеленым горошком	100	29,45	1,98	15,28	10,69	188,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,6
686	Чай с сахаром	200	2,38	3,00	0,00	15,20	60,00
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	24,69	3,90	9,40	35,40	264,00
<b>Сумма:</b>		<b>420</b>	<b>60,8</b>	<b>13,36</b>	<b>25,32</b>	<b>90,27</b>	<b>653,6</b>
<b>Обед</b>							
347	Омлет натуральный	105	37,39	12,40	18,40	2,50	226,00
302	Каша пшеничная молочная	200	8,06	4,20	8,40	26,20	202,00
694	Какао с молоком	200	18,06	4,70	5,00	31,80	187,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,6
тк	Фрукты (банан)	200	29,75	3,99	1,33	55,86	255,36
<b>Сумма:</b>		<b>765</b>	<b>97,54</b>	<b>29,77</b>	<b>33,77</b>	<b>145,34</b>	<b>1011,96</b>
<b>Среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
2	Бутерброд с джемом	40	20,82	1,7	2,8	19,7	111,0
141	Каша пшеничная	200	21,22	4,4	9,2	15,4	208,0
тк	Хлеб пшеничный	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,6

686	Чай с лимоном	200	4,58	0,3	0,0	15,2	60,0
85	Масло сливочное порц.	20	14,99	20,0	0,0	8,3	154,0
<b>Сумма:</b>		<b>520</b>	<b>65,89</b>	<b>30,88</b>	<b>12,65</b>	<b>87,58</b>	<b>674,6</b>
<b>Обед</b>							
110	Борщ со сметаной с мясом	250	25,79	5,38	7,26	13,46	140,4
394	Тефтели рыбные	90	29,6	11,16	7,74	5,70	165,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	17,28	3,78	8,10	26,28	196,20
1	Манник	75	13,93	4,4	12,5	39,1	221,1
705	Напиток из шиповника	200	6,77	0,40	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
<b>Сумма:</b>		<b>855</b>	<b>97,65</b>	<b>29,6</b>	<b>36,24</b>	<b>137,12</b>	<b>958,3</b>
<b>Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
337	Яйцо вареное	40	17,65	5,1	4,6	0,3	63,0
35/03	Каша «Дружба»	200	23,21	7,2	5,2	44,6	254,0
97	Сыр порционный	15	9,3	3,48	4,43	0,00	54,6
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
697	Молоко кипяченое	200	18,12	5,9	6,8	9,9	123,0
<b>Сумма:</b>		<b>515</b>	<b>72,56</b>	<b>26,16</b>	<b>21,65</b>	<b>83,74</b>	<b>636,2</b>
<b>Обед</b>							
140	Суп с макаронами с мясом	250	23,51	14,00	7,00	22,30	213,00
492	Плов из мяса индейки	200	63,7	17,00	16,00	36,40	366,00
700	Напиток из ягод замороженных	200	7,03	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	15,57	0,6	0,6	14,7	70,5
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
<b>Сумма:</b>		<b>860</b>	<b>114,09</b>	<b>36,12</b>	<b>24,24</b>	<b>125,98</b>	<b>885,1</b>
<b>Пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
302	Каша манная молочная	200	20,91	4,8	8,1	30,4	222,00
10	Бутерброд с маслом	60	22,9	2,6	21,6	16,3	276,0
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,6
693	Какао с молоком	200	18,06	4,9	5,00	32,5	190,00
<b>Сумма:</b>		<b>520</b>	<b>66,15</b>	<b>16,82</b>	<b>35,34</b>	<b>108,2</b>	<b>829,6</b>
<b>Обед</b>							
173	Суп-пюре из птицы	250	38,52	10,00	14,10	9,60	206,00
81	Капуста маринованная	100	11,50	1,30	5,00	8,00	84,00
680	Запеканка картофельная	205	66,78	20,00	19,6	33,00	396,00
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,6
686	Чай с лимоном	200	4,58	0,30	0,00	15,20	60,00
<b>Сумма:</b>		<b>815</b>	<b>125,66</b>	<b>36,08</b>	<b>39,34</b>	<b>94,78</b>	<b>887,60</b>
<b>Итого</b>		<b>6610</b>	<b>852,08</b>	<b>272,77</b>	<b>266,14</b>	<b>1080,79</b>	<b>8007,68</b>

№ рецепт.	Вторая неделя (ОВЗ с 12 лет и старше)	Выход, г	Стоимость , руб.	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
302	Каша ячневая молочная	200	20,72	4,8	3,00	29,2	163
тк	Масло сливочное порц.	20	14,99	20,0	0,0	8,3	154,0
2	Бутерброд с джемом	60	20,82	1,8	4,65	31,5	177
тк	Хлеб пшеничный	30	4,28	2,7	0,7	17,7	65,0
692	Кофейный напиток	200	9,08	2,4	1,6	27,5	134,0
<b>Сумма:</b>		<b>510</b>	<b>69,89</b>	<b>31,65</b>	<b>9,98</b>	<b>114,18</b>	<b>693</b>
<b>Обед</b>							
124	Щи с мясом со сметаной	250	24,67	5,38	6,35	7,25	107,40
333	Макароны отварные (с сыром)	180	26,82	6,30	7,38	42,30	264,60
451	Шницель мясной	90	50,96	14,31	12,96	14,4	234,9
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
тк	Фрукты (яблоко)	150	14,56	0,60	0,60	14,70	70,50
инст	Напиток витам «Витошка»	200	15,17	0,00	0,00	19,00	75,00
<b>Сумма:</b>		<b>930</b>	<b>136,46</b>	<b>31,07</b>	<b>27,93</b>	<b>126,63</b>	<b>894</b>
<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
347	Омлет натуральный	105	37,39	12,40	18,40	2,50	226,00
686	Чай с лимоном	200	4,58	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшеничный	30	2,14	2,24	0,32	14,49	70,8
78/03	Ватрушка «Лакомка»	105	44,46	10,42	17,00	39,37	352,00
<b>Сумма:</b>		<b>440</b>	<b>88,57</b>	<b>25,36</b>	<b>35,72</b>	<b>71,56</b>	<b>708,8</b>
<b>Обед</b>							
16	Салат из свежих огурцов	100	22,78	3,4	5,6	3,5	79,0
157	Солянка домашняя	250	32,83	18,83	15,88	5,00	190,00
437	Гуляш из индейки 50/50	100	53,73	16,60	12,10	2,70	185,00
297	Греча рассыпчатая	180	12,37	10,44	9,36	51,12	334,80
700	Напиток из ягод замороженных	200	7,03	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
<b>Сумма:</b>		<b>890</b>	<b>133,02</b>	<b>53,79</b>	<b>43,58</b>	<b>114,9</b>	<b>1024,4</b>
<b>Среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
302	Каша геркулесовая	200	21,5	4,8	10,0	21,4	198,0
тк	Масло сливочное порц.	20	14,99	20,0	0,0	8,3	154,0
2	Бутерброд с сыром	60	29,45	8,9	12,3	12,5	209,00
тк	Хлеб пшеничный	30	2,14	2,24	0,32	14,49	70,8
693	Какао с молоком	200	18,06	4,7	5	31,8	187,00
<b>Сумма:</b>		<b>510</b>	<b>86,14</b>	<b>40,64</b>	<b>27,63</b>	<b>88,49</b>	<b>818,8</b>
<b>Обед</b>							
132	Рассольник ленинградский со сметаной, мясом	250	30,5	11,06	7,40	20,46	197,00
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	28,93	11,52	7,76	5,35	137
520	Картофельное пюре с маслом	180	17,28	3,78	8,1	26,28	196,2
639	Компот из сухофруктов	200	3,91	0,60	0,00	31,40	124,00
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	24,69	3,90	9,40	35,40	264,00

тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
<b>Сумма:</b>		<b>850</b>	<b>109,59</b>	<b>35,34</b>	<b>33,3</b>	<b>147,87</b>	<b>1059,8</b>
<b>Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
16	Салат из свежих огурцов	100	22,78	0,76	6,09	2,38	67,3
452	Котлета «Детская»	60	38,49	9,54	8,64	9,6	156,6
тк	Хлеб пшеничный	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
686	Чай с сахаром	200	2,38	0,3	0,00	15,2	60,00
<b>Сумма калорий:</b>		<b>420</b>	<b>101,28</b>	<b>15,08</b>	<b>15,37</b>	<b>56,16</b>	<b>425,5</b>
<b>Обед</b>							
365	Суфле творожное с соусом 100/30	130	61,74	14,00	10,20	14,00	207,00
302	Каша пшеничная молочная	200	21,23	5,80	9,20	31,80	240,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
692	Кофейный напиток	200	9,08	2,50	3,60	28,70	152,00
тк	Фрукты (апельсин)	150	18,03	1,41	0,18	17,63	70,5
<b>Сумма:</b>		<b>740</b>	<b>114,36</b>	<b>28,19</b>	<b>23,82</b>	<b>121,11</b>	<b>811,1</b>
<b>Пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	24,69	3,90	9,40	35,40	264,0
302	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	20,91	3,00	8,20	20,00	172,00
тк	Хлеб пшеничный	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
686	Йогурт питьевой	200	21,67	5,60	6,40	9,40	116,00
<b>Сумма:</b>		<b>520</b>	<b>71,55</b>	<b>16,98</b>	<b>24,64</b>	<b>93,78</b>	<b>693,6</b>
<b>Обед</b>							
168	Суп-пюре из разных овощей	250	15,00	3,50	5,80	12,90	118,00
63	Фрикадельки из птицы (филе)	90	47,95	14,40	15,30	7,00	223,00
36/03	Рис припущенный с овощами	180	15,01	4,60	6,90	45,70	264,60
686	Чай с лимоном	200	3,97	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
<b>Сумма:</b>		<b>780</b>	<b>99,17</b>	<b>27,28</b>	<b>28,64</b>	<b>109,78</b>	<b>807,2</b>
<b>Итого</b>		<b>6590</b>	<b>1010,03</b>	<b>305,38</b>	<b>270,61</b>	<b>1044,46</b>	<b>7936,2</b>