

Директор МБОУ Гимназия №25

Генеральный директор ООО «Альтернатива»

Меженный В. С.

Вострокнута Е. Ф.

Меню

для организации горячего питания учащихся с ОВЗ  
5-11 классов МБОУ Гимназия №25

| Наименование                              | Вес порции,<br>гр. | Пищевые вещества, гр. |       |          | Эн. ценность,<br>ккал | № ре-<br>цы |  |
|---|--------------------|-----------------------|-------|----------|-----------------------|-------------|--|
|   |                    | белки                 | жиры  | углеводы |                       |             |  |
| <b>День 1</b>                             |                    |                       |       |          |                       |             |  |
| <b>Завтрак</b>                            |                    |                       |       |          |                       |             |  |
| Каша рисовая жидкая с маслом              | 205(200/5)         | 5,04                  | 7,63  | 31,04    | 214                   | 311         |  |
| Хлеб пшеничный                            | 20                 | 1,52                  | 0,16  | 9,84     | 47                    | 108         |  |
| Чай с сахаром                             | 200/10             | 0,1                   | 0,02  | 10       | 40                    | 685         |  |
| <b>Обед</b>                               |                    |                       |       |          |                       |             |  |
| Суп с макаронами, картофелем              | 200                | 5,90                  | 4,38  | 16,20    | 126,00                | 143         |  |
| Тефтели рыбные                            | 60                 | 8,47                  | 1,17  | 8,62     | 81,00                 | 394         |  |
| Соус сметанный – 3                        | 30                 | 0,42                  | 1,09  | 2,60     | 18,75                 | 600         |  |
| Пюре картофельное                         | 130                | 2,70                  | 6,17  | 13,67    | 131,73                | 520         |  |
| Хлеб ржаной порция                        | 20                 | 1,32                  | 0,24  | 8,20     | 34,80                 | 1012        |  |
| Хлеб пшеничный порция                     | 20                 | 1,52                  | 0,16  | 9,84     | 46,80                 | 1011        |  |
| Чай с сахаром                             | 200                | 0,10                  | 0,00  | 15,00    | 60,00                 | 493         |  |
| <b>Стоимость</b>                          | <b>99,00 руб.</b>  |                       |       |          |                       |             |  |
| <b>День 2</b>                             |                    |                       |       |          |                       |             |  |
| <b>Завтрак</b>                            |                    |                       |       |          |                       |             |  |
| Каша ячневая молочная вязкая              | 200                | 7,04                  | 7,6   | 36,8     | 246                   | 176         |  |
| Хлеб пшеничный                            | 20                 | 1,52                  | 0,16  | 9,84     | 47                    | 108         |  |
| Чай с лимоном                             | 200                | 0,16                  | 0,03  | 13,2     | 54                    | 686         |  |
| <b>Обед</b>                               |                    |                       |       |          |                       |             |  |
| Суп картофельный с горохом                | 200                | 4,92                  | 2,58  | 18,02    | 107,00                | 139         |  |
| Азу                                       | 200(50/150)        | 14,00                 | 27,50 | 20,76    | 398,00                | 438         |  |
| Хлеб ржаной порция                        | 20                 | 1,32                  | 0,24  | 8,20     | 34,80                 | 1012        |  |
| Хлеб пшеничный порция                     | 20                 | 1,52                  | 0,16  | 9,84     | 46,80                 | 1011        |  |
| Компот из свежих яблок                    | 200                | 0,12                  | 0,08  | 11,76    | 49,00                 | 635         |  |
| <b>Стоимость</b>                          | <b>99,00 руб.</b>  |                       |       |          |                       |             |  |
| <b>День 3</b>                             |                    |                       |       |          |                       |             |  |
| <b>Завтрак</b>                            |                    |                       |       |          |                       |             |  |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая | 200                | 8,56                  | 14,12 | 31,52    | 287,4                 | 247         |  |
| Хлеб пшеничный                            | 20                 | 1,52                  | 0,16  | 9,84     | 47                    | 108         |  |

|  |                   |       |       |       |        |      |
|--|-------------------|-------|-------|-------|--------|------|
| Чай витаминизированный                   | 200/10            | 0,1   | 0,03  | 9,72  | 39     | 685  |
| <b>Обед</b>                              |                   |       |       |       |        |      |
| Щи из свежей капусты на м/б              | 200               | 5,21  | 4,94  | 6,18  | 97,00  | 124  |
| Оладьи из печени                         | 100               | 18,00 | 13,98 | 12,56 | 250,00 | 468  |
| Картофельное пюре с морковью             | 130               | 2,84  | 6,51  | 12,45 | 129,13 | 378  |
| Хлеб ржаной порция                       | 20                | 1,32  | 0,24  | 8,20  | 34,80  | 1012 |
| Хлеб пшеничный порция                    | 20                | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 46,80  | 1011 |
| Напиток лимонный                         | 200               | 0,14  | 0,02  | 12,46 | 53,00  | 699  |
| <b>Стоимость</b>                         | <b>99,00 руб.</b> |       |       |       |        |      |
| <b>День 4</b>                            |                   |       |       |       |        |      |
| <b>Завтрак</b>                           |                   |       |       |       |        |      |
| Каша "Дружба" вязкая                     | 200               | 5,62  | 5,67  | 30,16 | 196    | 253  |
| Хлеб пшеничный                           | 20                | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 47     | 108  |
| Чай с сахаром                            | 200/10            | 0,1   | 0,02  | 10    | 40     | 685  |
| <b>Обед</b>                              |                   |       |       |       |        |      |
| Борщ                                     | 200               | 2,26  | 2,90  | 5,62  | 66,00  | 110  |
| Котлеты мясные                           | 60                | 8,80  | 5,90  | 8,60  | 89,00  | 451  |
| Каша гречневая рассыпчатая               | 130               | 4,87  | 6,29  | 21,98 | 162,93 | 508  |
| Хлеб ржаной порция                       | 20                | 1,32  | 0,24  | 8,20  | 34,80  | 1012 |
| Хлеб пшеничный порция                    | 20                | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 46,80  | 1011 |
| Компот из смеси сухофруктов 3В           | 200               | 0,59  | 0,06  | 26,67 | 111,00 | 639  |
| <b>Стоимость</b>                         | <b>99,00 руб.</b> |       |       |       |        |      |
| <b>День 5</b>                            |                   |       |       |       |        |      |
| <b>Завтрак</b>                           |                   |       |       |       |        |      |
| Каша пшенная молочная жидкая             | 200               | 7,8   | 9,46  | 35,8  | 283,6  | 267  |
| Хлеб пшеничный                           | 20                | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 47     | 108  |
| Чай витаминизированный                   | 200/10            | 0,1   | 0,03  | 9,72  | 39     | 685  |
| <b>Обед</b>                              |                   |       |       |       |        |      |
| Суп с рисом на курином бульоне           | 200               | 2,11  | 2,28  | 9,25  | 76,00  | 127  |
| Цыплята-бройлеры, туш. в соусе с овощами | 200(40/160)       | 15,57 | 20,50 | 19,00 | 313,64 | 488  |
| Хлеб ржаной порция                       | 20                | 1,32  | 0,24  | 8,20  | 34,80  | 1012 |
| Хлеб пшеничный порция                    | 20                | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 46,80  | 1011 |
| Кисель ягодный                           | 200               | 0,00  | 0,00  | 23,50 | 95,00  | 505  |
| <b>Стоимость</b>                         | <b>99,00 руб.</b> |       |       |       |        |      |
| <b>День 6</b>                            |                   |       |       |       |        |      |
| <b>Завтрак</b>                           |                   |       |       |       |        |      |
| Каша "Дружба" вязкая                     | 200               | 5,62  | 5,67  | 30,16 | 196    | 253  |
| Хлеб пшеничный                           | 20                | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 47     | 108  |
| Чай с сахаром                            | 200/10            | 0,1   | 0,02  | 10    | 40     | 685  |
| <b>Обед</b>                              |                   |       |       |       |        |      |
| Суп с макаронами, картофелем             | 200               | 5,90  | 4,38  | 16,20 | 126,00 | 143  |

|  |                   |       |       |       |        |      |
|--|-------------------|-------|-------|-------|--------|------|
| Тефтели мясные (2в) мясные с рисом (Ёжики) | 60                | 6,60  | 8,10  | 4,50  | 195,00 | 462  |
| Соус томатный                              | 30                | 0,35  | 1,55  | 1,97  | 23,25  | 587  |
| Пюре картофельное                          | 130               | 2,70  | 6,17  | 13,67 | 131,73 | 520  |
| Хлеб ржаной порция                         | 20                | 1,32  | 0,24  | 8,20  | 34,80  | 1012 |
| Хлеб пшеничный порция                      | 20                | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 46,80  | 1011 |
| Компот из свежих яблок                     | 200               | 0,12  | 0,08  | 11,76 | 49,00  | 635  |
| <b>Стоимость</b>                           | <b>99,00 руб.</b> |       |       |       |        |      |
| <b>День 7</b>                              |                   |       |       |       |        |      |
| <b>Завтрак</b>                             |                   |       |       |       |        |      |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая  | 200               | 8,56  | 14,12 | 31,52 | 287,4  | 247  |
| Хлеб пшеничный                             | 20                | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 47     | 108  |
| Чай витаминизированный                     | 200/10            | 0,1   | 0,03  | 9,72  | 39     | 685  |
| <b>Обед</b>                                |                   |       |       |       |        |      |
| Суп из овощей на м/б                       | 200               | 5,20  | 5,15  | 9,81  | 107,00 | 135  |
| Запеканка картофельная с филе птицы        | 200               | 14,79 | 9,38  | 32,67 | 280,00 | 478  |
| Соус сметанный <sup>3</sup> с томатом      | 30                | 0,52  | 0,97  | 2,90  | 19,50  | 601  |
| Хлеб ржаной порция                         | 20                | 1,32  | 0,24  | 8,20  | 34,80  | 1012 |
| Хлеб пшеничный порция                      | 20                | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 46,80  | 1011 |
| Напиток ягодный                            | 200               | 0,00  | 0,00  | 19,40 | 78,00  | 509  |
| <b>Стоимость</b>                           | <b>99,00 руб.</b> |       |       |       |        |      |
| <b>День 8</b>                              |                   |       |       |       |        |      |
| <b>Завтрак</b>                             |                   |       |       |       |        |      |
| Каша ячневая молочная вязкая               | 200               | 7,04  | 7,6   | 36,8  | 246    | 176  |
| Хлеб пшеничный                             | 20                | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 47     | 108  |
| Чай с сахаром                              | 200/10            | 0,1   | 0,02  | 10    | 40     | 685  |
| <b>Обед</b>                                |                   |       |       |       |        |      |
| Рассольник ленинградский                   | 200               | 5,39  | 5,29  | 15,98 | 128,00 | 132  |
| Биточек рыбный с соусом белым              | 60/30             | 10,40 | 9,60  | 3,20  | 136,00 | 252  |
| Картофель отварной                         | 130               | 2,50  | 5,75  | 17,45 | 138,67 | 518  |
| Хлеб ржаной порция                         | 20                | 1,32  | 0,24  | 8,20  | 34,80  | 1012 |
| Хлеб пшеничный порция                      | 20                | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 46,80  | 1011 |
| Компот из смеси сухофруктов 3В             | 200               | 0,59  | 0,06  | 26,67 | 111,00 | 639  |
| <b>Стоимость</b>                           | <b>99,00 руб.</b> |       |       |       |        |      |
| <b>День 9</b>                              |                   |       |       |       |        |      |
| <b>Завтрак</b>                             |                   |       |       |       |        |      |
| Каша рисовая жидкая с маслом               | 205(200/5)        | 5,04  | 7,63  | 31,04 | 214    | 311  |
| Хлеб пшеничный                             | 20                | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 47     | 108  |
| Чай с сахаром                              | 200/10            | 0,1   | 0,02  | 10    | 40     | 685  |
| <b>Обед</b>                                |                   |       |       |       |        |      |
| Щи из свежей капусты                       | 200               | 5,21  | 4,94  | 6,18  | 97,00  | 124  |

|  |                   |       |       |       |        |      |
|--|-------------------|-------|-------|-------|--------|------|
| Котлеты мясо – картофельные по - Хлыновски | 90                | 11,93 | 17,19 | 9,16  | 241,00 | 454  |
| Рагу овощное (3-й вар)                     | 130               | 2,45  | 6,80  | 15,01 | 131,73 | 541  |
| Хлеб ржаной порция                         | 20                | 1,32  | 0,24  | 8,20  | 34,80  | 1012 |
| Хлеб пшеничный порция                      | 20                | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 46,80  | 1011 |
| Кисель ягодный                             | 200               | 0,00  | 0,00  | 18,40 | 74,00  | 505  |
| <b>Стоимость</b>                           | <b>99,00 руб.</b> |       |       |       |        |      |
| <b>День 10</b>                             |                   |       |       |       |        |      |
| <b>Завтрак</b>                             |                   |       |       |       |        |      |
| Каша пшенная молочная жидкая               | 200               | 7,8   | 9,46  | 35,8  | 283,6  | 267  |
| Хлеб пшеничный                             | 20                | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 47     | 108  |
| Чай с лимоном                              | 200               | 0,16  | 0,03  | 13,2  | 54     | 686  |
| <b>Обед</b>                                |                   |       |       |       |        |      |
| Борщ                                       | 200/5             | 2,41  | 3,05  | 5,62  | 67,00  | 110  |
| Плов со свининой                           | 200(50/150)       | 14,65 | 29,08 | 36,63 | 505,00 | 443  |
| Хлеб ржаной порция                         | 20                | 1,32  | 0,24  | 8,20  | 34,80  | 1012 |
| Хлеб пшеничный порция                      | 20                | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 46,80  | 1011 |
| Компот из свежих яблок                     | 200               | 0,12  | 0,08  | 11,76 | 49,00  | 635  |
| <b>Стоимость</b>                           | <b>99,00 руб.</b> |       |       |       |        |      |