

Утверждаю
 Директор МБОУ Лицей №82

Кобец О.Н.



Утверждаю
 Исполнительный директор
 ООО "Донские овощи"
 Карасев А.



Примерное меню обедов для обучающихся с ОВЗ 5-11-х классов

Обед Осень-зима (12-17 лет)

1 неделя понедельник						
Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп гороховый	6,58	250	2,03	4,19	12,95	98,29
Сосиска отварная	19,14	60	15,68	7,18	7,17	156,99
Каша пшеничная	6,34	140	7,54	5,96	48,03	407,46
Компот из сухофруктов	3,42	200	0,32	0,00	32,86	132,60
Хлеб пшеничный	1,12	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Итого	36,60	675	27,47	17,48	111,36	853,84
1 неделя вторник						
Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный на к/б с мак.изд.	6,09	250	7,08	6,08	17,23	152,18
Куры отварные	11,12	50	25,04	26,62	12,97	391,47
Каша гречневая	10,05	150	4,20	1,60	29,40	150,00
Капуста квашеная	4,20	60	0,32	0,00	32,86	132,60
Компот из свежих яблок	4,02	200	1,90	0,15	10,35	58,50
Хлеб пшеничный	1,12	25	2,40	0,50	22,40	105,00
Итого	36,60	815	40,94	34,95	125,21	989,75

1 неделя среда						
Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп рисовый на к/б	6,25	250	2,38	1,84	17,00	94,38
Плов	17,41	150	14,80	5,40	15,50	165,00
Капуста квашеная	4,20	60	0,60	0,00	1,30	9,80
Компот из сухофруктов	3,42	200	0,18	0,18	28,36	116,91
Хлеб пшеничный	1,12	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Вафли	4,20	30	0,18	0,18	28,36	116,91
Итого	36,60	715	20,04	7,75	100,87	561,50
1 неделя четверг						
Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Борщ со сметаной	6,01	150/10	5,12	3,89	18,06	128,06
Гуляш из отварного мяса	17,17	40/25	12,71	7,85	1,80	229,00
Пюре картофельное	8,28	150	1,31	3,08	5,00	54,99
Компот из свежих яблок	4,02	200	0,32	0,00	32,86	132,60
Хлеб пшеничный	1,12	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Итого	36,60	490	21,36	14,97	68,07	603,15
1 неделя пятница						
Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Каша пшеничная	6,34	140	26,46	29,37	9,24	407,50
Котлета куриная	19,74	60	6,34	5,28	28,62	187,05
Горошек зелёный	4,20	30	0,60	0,00	1,30	9,80
Кофейный напиток	5,20	200	0,18	0,18	28,36	116,91

Хлеб пшеничный	1,12	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Итого	36,60	430	35,48	34,98	77,87	779,76
2 неделя понедельник						
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
Суп картофельный с рисом и сметаной	4,32	150	5,12	3,89	18,06	128,06
Котлета куриная	19,74	60	17,49	23,57	27,34	391,68
Каша гречневая	7,40	130	7,53	5,95	48,03	276,11
Компот из свежих яблок	4,02	200	0,18	0,18	28,36	116,91
Хлеб пшеничный	1,12	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Итого	36,60	565	32,22	33,74	132,14	971,26
2 неделя вторник						
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
Борщ с капустой и картофелем	5,58	180	2,03	4,19	12,95	98,29
Гуляш	17,17	40/25	24,20	7,80	5,17	89,00
Каша пшеничная	6,34	140	4,20	1,60	29,40	150,00
Кисель фруктовый	5,19	200	1,92	0,12	3,96	24,00
Хлеб ржаной	2,32	50	2,40	0,50	22,40	105,00
Итого	36,60	740	34,75	14,21	73,88	466,29
2 неделя среда						
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
Суп рыбный из консервы	9,75	150	2,38	1,84	17,00	94,38
Тефтели куриные в томатном соусе	9,70	40/25	12,71	7,85	1,80	229,00
Макароны отварные	8,03	140	0,60	0,00	1,30	9,80

Икра свекольная	3,98	60	0,18	0,18	28,36	116,91
Компот из свежих яблок	4,02	200	0,18	0,18	28,36	116,91
Хлеб пшеничный	1,12	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Итого	36,60	575	17,95	10,20	87,17	625,50
2 неделя четверг						
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
Суп гороховый	4,35	150	7,08	6,08	17,23	152,18
Гуляш	15,48	40/25	25,04	26,62	12,97	391,47
Макароны отварные	8,03	140	7,54	5,96	48,03	407,46
Капуста квашеная	4,20	60	1,92	0,12	3,96	24,00
Компот из сухофруктов	3,42	200	0,32	0,00	32,86	132,60
Хлеб пшеничный	1,12	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Итого	36,60	490	43,79	38,93	125,40	1166,21
2 неделя пятница						
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
Суп картофельный с мак.изд. на к/б	6,09	250	2,81	4,65	18,65	128,70
Куры отварные	11,45	50	14,66	18,18	17,02	298,46
Каша гречневая	7,40	130	5,8	5,7	34	210
Капуста квашеная	4,20	60	0,60	0,00	1,30	9,80
Компот из свежих яблок	4,02	200	0,18	0,18	28,36	116,91
Хлеб пшеничный	1,12	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Хлеб ржаной	2,32	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	36,60	490	28,35	29,36	132,08	927,37