

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепт
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Макароны отварные с сыром	100/9	3,4	5,3	18,7	146	124
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Плов из птицы	120	10,67	9,85	17,83	202,67	211
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		889	20,54	18,92	96,02	670,3	
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,75	6,68	19,12	155,54	110
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Голубцы ленивые	105/40	9,37	9,56	7,04	151,53	160
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		955	20,98	19,19	87,1	648,94	
<b>День 3</b>							
завтрак	Каша манная молочная	150	4,65	6,04	23,32	166,52	107
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Котлеты из птицы	50/4	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		964	23,8	17,53	111,9	724,57	
<b>День 4</b>							
завтрак	Каша гречневая молочная	120	4,76	4,93	21,08	147,70	104
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Суп картофельный	200	1,54	4,69	10,07	92,17	57
	Рагу из птицы	155	15,38	19,59	18,20	308,58	214
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		935	26,28	29,87	97,95	791,05	
<b>День 5</b>							
завтрак	Каша рисовая молочная	130	3,33	4,30	21,20	136,58	114
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Котлеты рыбные	60/5	8,88	1,66	5,82	73,66	161
	Картофельное пюре	130	2,76	5,25	20,19	139,07	241
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		985	21,83	14,16	113,22	691,18	



День 1	Неделя 2						
завтрак	Макаронны отварные с сыром	100/9	3,4	5,3	18,7	146	124
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Плов из птицы	120	10,67	9,85	17,83	202,67	211
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		889	20,54	18,92	96,02	670,3	
День 2							
завтрак	Каша пшеничная молочн	150	4,75	6,68	19,12	155,54	110
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Котлеты из птицы	50/3	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175,87	219
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		963	26,78	15,22	117,84	759,11	
День 3							
завтрак	Каша овсяная из «Геркул	140	4,43	6,23	17,84	145,17	110
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Тефтели мясные с соусом	50/30	9,18	10,43	6,24	155,59	200
	Макаронны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		980	23,41	26,18	104,88	772,98	
День 4							
завтрак	Каша рисовая молочная	130	3,33	4,30	21,20	136,58	114
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Котлеты рыбные	60/5	8,88	1,66	5,82	73,66	161
	Картофельное пюре	130	2,76	5,25	20,19	139,07	241
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		985	21,83	14,16	108,15	691,18	
День 5							
завтрак	Каша гречневая молочн	120	4,76	4,93	21,08	147,70	104
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Голубцы ленивые	105/40	9,37	9,56	7,04	151,53	160
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		925	20,99	17,44	94,13	641,1	
Среднее значение			22,69	19,16	102,72	706,07	

01/11 5-11/2023

УТВЕРЖДАЮ:   
Директор МБОУ \_\_\_\_\_  
Приказ № 221 от 31.10.2023



СОГЛАСОВАНО:  
Начальник Отдела образования  
Новосибирской городской администрации  
Г. Л. Резников 



**Примерное двухнедельное меню на осенне-зимний период  
для детей с ОВЗ, детей-инвалидов на 2023-2024 учебный год  
(5-11 кл)**