

Согласовано:
 Директор МАОУ "Школа № 115"
 Новолодский А.С.



"УТВЕРЖДАЮ"
 Ген. директор МУП по ОИСП г. Ростова-на-Дону



Г.В. Круглова

12.04.2023 г.

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	240	21,42	5,5	4,54	20,08	143,8
616	Хлеб йодированный	38	2,72	2,93	0,3	19,42	91,2
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	20,79	4,02	3,78	0	50,1
782	Масло (порциями) № 14-11	10	11,88	0,1	7,25	0,14	66,2
1090	Какао с молоком №382-2011	200	19,57	3,97	3,2	25,78	144
600	Яблоки (порциями)	100	13,75	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	603	90,13	16,92	19,47	75,22	540,3
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	12,21	1,7	4,89	13,48	100,34
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	14,81	7,93	5,46	43,28	257,99
599	Сок (на порцию)	200	23,68	1	0,2	19,8	92
781	Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11	90	50,23	15,09	6,85	12,34	170,22
616	Хлеб йодированный	50	3,61	3,85	0,4	25,55	120
1048	Хлеб йодированный	100	15,79	0,8	1	2,6	14
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	18	5,85	0	0	13,95	52,56
598	Мармелад Клубн, со сл. (на порцию)	18	5,85	0	0	13,95	52,56
	Итого	888	126,18	30,37	18,8	131	807,11
1 неделя 2 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	190	3,22	0,12	0,03	8,99	35,45
600	Яблоки (порциями)	100	13,75	0,4	0,4	9,8	45
785	Омлет натуральный № 210-11	160	50,63	16,08	17,84	3,06	235,81
616	Хлеб йодированный	40	2,89	3,08	0,32	20,44	96
723	Печенье овсяное Сладкая Слобода	23	6,35	1,56	4,26	15,3	104,88
784	Зеленый горошек (порциями) 2011	30	13,29	0,93	0,06	1,95	12
	Итого	543	90,13	22,17	22,91	59,54	529,14
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
609	Суп картофельный № 97-11	250	14,19	2,37	2,81	19,69	115,99
594	Рис отварной № 304-2011	180	20,12	4,44	6,51	43,09	233,25
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	150	49,27	13,48	7,11	7,27	139,87
616	Хлеб йодированный	49	3,52	3,77	0,39	25,04	117,6
766	Кисель из плодов и ягод № 350-11	200	14,51	0,14	0,05	18,94	77,42
714	С-т из свежих огурцов № 20-15	65	10,82	0,49	4,51	1,61	43,71
600	Яблоки (порциями)	100	13,75	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	994	126,18	25,09	21,78	125,44	772,84
1 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	39	2,79	3	0,31	19,93	93,6
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,2	0,1	0,03	10	38,61
865	Тфтели гов, со см.соусом № 279-15	120	58,13	10,14	15,91	12,9	231,95
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	13,26	5,24	4,28	31,02	183,67
1053	Салат из свежих помидоров № 23-15	70	13,75	0,78	4,3	3,38	55,95
	Итого	589	90,13	19,26	24,83	77,23	603,78

Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
611	Икра кабачковая (конс.) порцион.	90	25,92	1,8	8,1	7,69	109,8
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	14,5	2,1	5,11	16,72	124,11
880	Плов из птицы 50/150, № 291-15	250	58,63	21,4	21,98	49,69	475,08
600	Яблоки (порциями)	110	15,13	0,44	0,44	10,78	49,5
616	Хлеб йодированный	45	3,2	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	23	1,64	1,56	0,3	9,36	47,61
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	190	7,16	0,32	0,27	18,1	85,47
	Итого	958	126,18	31,08	36,56	135,33	999,57
1 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1079	Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным сл. № 282-21	195	56,75	11,11	12,37	46,9	343,75
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,39	0,13	0,03	9,46	37,32
615	Хлеб Бородинский	35	2,49	2,38	0,45	14,24	72,45
600	Яблоки (порциями)	200	27,5	0,8	0,8	19,6	90
	Итого	630	90,13	14,42	13,65	90,2	543,52
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	190	11,55	0,47	0,07	12,07	50,97
1053	Салат из свежих помидоров № 23-15	90	17,68	1	5,52	4,35	71,94
751	Суп с макаронными изделиями № 111-11	250	6,04	2,28	5,02	15,66	118,02
752	Печень тушеная в соусе 261-11	100	72,43	13,41	8,52	5,42	166,95
616	Хлеб йодированный	51	3,67	3,93	0,41	26,06	122,4
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	14,81	7,93	5,46	43,28	257,99
	Итого	861	126,18	29,02	25	106,84	788,27
1 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	100	13,75	0,4	0,4	9,8	45
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,1	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	48	3,47	3,7	0,38	24,53	115,2
755	Макаронны отварные с сыром № 204-11	230	70,81	16,52	16,64	39,27	376,97
	Итого	578	90,13	20,72	17,44	83,12	573,94
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	10,86	5,08	5,33	19,45	147,83
616	Хлеб йодированный	49	3,51	3,77	0,39	25,04	117,6
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	200	12,16	0,49	0,07	12,71	53,65
878	Гуляш свиной 50/50 лонетка № 260-15	100	53,07	10,81	25,43	2,82	284,43
776	Салат из белокач, капусты с зел.горошком № 45-11	100	14,45	1,68	5,09	9,5	89,5
600	Яблоки (порциями)	120	16,5	0,48	0,48	11,76	54
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	190	15,63	8,37	5,76	45,68	272,32
	Итого	1009	126,18	30,68	42,55	126,96	1019,33
1 неделя 6 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	230	33,04	6,48	10,89	44,96	302,39
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	20,79	4,02	3,78	0	50,1
1090	Какао с молоком №382-2011	200	19,57	3,97	3,2	25,78	144
616	Хлеб йодированный	42	2,98	3,23	0,34	21,46	100,8
600	Яблоки (порциями)	100	13,75	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	587	90,13	18,1	18,61	102	642,29

Обед							
№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
751	Суп с макаронными изделиями № 111-11	250	6,04	2,28	5,02	15,66	118,02
796	Котлета рубл. из птицы № 294-11	100	55,91	18,34	9,66	15,49	219,82
594	Рис отварной № 304-2011	180	20,12	4,44	6,51	43,09	233,25
616	Хлеб йодированный	52	3,78	4	0,42	26,57	124,8
599	Сок (на порцию)	200	23,68	1	0,2	19,8	92
714	С-т из свежих огурцов № 20-15	100	16,65	0,76	6,94	2,47	67,24
	Итого	882	126,18	30,82	28,75	123,08	855,13
2 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1055	Салат из свежих помидоров со сладким перцем № 27-15	110	29,62	1,23	6,73	4,31	83,85
616	Хлеб йодированный	58	4,16	4,47	0,46	29,64	139,2
880	Плов из птицы 50/150, № 291-15	200	46,9	17,12	17,58	39,75	380,06
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,1	0,13	0,03	9,46	37,32
723	Печенье овсяное Сладкая Слобода	23	6,35	1,56	4,26	15,3	104,88
	Итого	591	90,13	24,51	29,06	98,46	745,31
Обед							
№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
757	Борщ с фасолью и картофелем № 84-11	250	12,82	3,47	5,08	15,79	122,69
615	Хлеб Бородинский	22	1,56	1,5	0,29	8,95	45,54
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	190	13,87	8,37	7,21	48,14	295,44
600	Яблоки (порциями)	130	17,88	0,52	0,52	12,74	58,5
804	Мясо тушеное свин. № 256-11	100	53,14	10,76	25,44	2,47	282,85
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	7,15	0,46	0	19,78	78,1
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
763	Салат из свеклы с зеленым горошком № 53-11	80	16,52	1,3	3,33	6,39	60,01
	Итого	1017	126,18	29,84	42,23	137,25	1051,13
2 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1079	Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным сл. № 282-21	200	58,2	11,39	12,68	48,1	352,56
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,1	0,13	0,03	9,46	37,32
616	Хлеб йодированный	38	2,7	2,93	0,3	19,42	91,2
600	Яблоки (порциями)	190	26,13	0,76	0,76	18,62	85,5
	Итого	628	90,13	15,21	13,77	95,6	566,58
Обед							
№ рецепта	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	10,86	5,08	5,33	19,45	147,83
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	110	54,37	13,78	2,55	8,2	108,08
594	Рис отварной № 304-2011	180	20,12	4,44	6,51	43,09	233,25
615	Хлеб Бородинский	26	1,85	1,77	0,34	10,58	53,82
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	100	18,87	0,98	6,44	3,83	74,8
598	Мармелад Клубн. со сл. (на порцию)	18	5,85	0	0	13,95	52,56
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
942	Компот из вишни замороженной № 491-21	200	11,02	0,16	0,04	12,1	48,3
	Итого	929	126,18	29,67	21,57	134,19	826,64

2 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
781	Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11	90	50,23	15,09	6,85	12,34	170,22
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	190	15,63	8,37	5,76	45,68	272,32
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,1	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	40	2,9	3,08	0,32	20,44	96
763	Салат из свеклы с зеленым горошком № 53-11	65	13,42	1,06	2,71	5,19	48,76
598	Мармелад Клубн, со сл. (на порцию)	18	5,85	0	0	13,95	52,56
	Итого	603	90,13	27,7	15,66	107,12	676,63
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
763	Салат из свеклы с зеленым горошком № 53-11	100	20,65	1,63	4,16	7,98	75,01
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	250	11,7	2,64	2,77	20,46	119,58
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	180	22,04	10,32	7,16	50,67	313,72
766	Кисель из плодов и ягод № 350-11	190	13,78	0,13	0,05	17,99	73,54
615	Хлеб Бородинский	43	3,13	2,92	0,56	17,5	89,01
643	Птица, тушеная в соусе № 290-15	120	54,88	18,93	14,18	3,28	216,98
	Итого	883	126,18	36,57	28,88	117,88	887,84
2 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
708	Икра свекольная № 75-2011	100	13,18	1,54	6,74	10,76	106,08
598	Мармелад Клубн, со сл. (на порцию)	18	5,85	0	0	13,95	52,56
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	15,91	6,29	5,13	37,22	220,41
616	Хлеб йодированный	50	3,61	3,85	0,4	25,55	120
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,1	0,13	0,03	9,46	37,32
622	Котлета Нежная № 373-21	90	48,48	15,09	5,48	10,31	147,7
	Итого	638	90,13	26,9	17,78	107,25	684,07
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	180	10,94	0,44	0,06	11,44	48,28
973	Салат из белокачанной капусты № 45-15	85	9,35	1,32	4,32	7,92	74,97
767	Суп из овощей № 99-11	250	13,7	1,75	4,98	11,36	97,44
1030	Жаркое по-домашнему (св. лопатка) 50/125 № 259-15	250	88,62	17,82	30,07	25,05	443,75
616	Хлеб йодированный	50	3,57	3,85	0,4	25,55	120
	Итого	815	126,18	25,18	39,83	81,32	784,44
2 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
597	Пряники (порциями)	23	7,04	1,24	1,17	17,02	83,97
616	Хлеб йодированный	40	2,86	3,08	0,32	20,44	96
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" № 175-2011	250	35,91	7,05	11,83	48,87	328,68
1090	Какао с молоком № 382-2011	200	19,57	3,97	3,2	25,78	144
600	Яблоки (порциями)	180	24,75	0,72	0,72	17,64	81
	Итого	693	90,13	16,06	17,24	129,75	733,65
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
751	Суп с макаронными изделиями № 111-11	250	6,04	2,28	5,02	15,66	118,02
616	Хлеб йодированный	55	3,97	4,24	0,44	28,1	132
731	Каша пшеничная с маслом, № 302-2011	180	14,81	7,93	5,46	43,28	257,99
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,54	0,34	0,28	19,05	89,96
724	Голубцы ленивые № 333-2021	90	70,65	9,59	8,05	5,02	134,54
763	Салат из свеклы с зеленым горошком № 53-11	100	20,65	1,63	4,16	7,98	75,01

615	Хлеб Бородинский							
	Итого	35	2,52	2,38	0,45	14,24	72,45	
		910	126,18	28,39	23,86	133,33	879,97	
2 неделя 6 день								
Завтрак								
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	
				Белки	Жиры	Углеводы		
785	Омлет натуральный № 210-11	120	37,98	12,06	13,38	2,29	176,85	
1090	Какао с молоком №382-2011	200	19,57	3,97	3,2	25,78	144	
600	Яблоки (порциями)	120	16,5	0,48	0,48	11,76	54	
784	Зеленый горошек (порциями) 2011	30	13,29	0,93	0,06	1,95	12	
615	Хлеб Бородинский	39	2,79	2,65	0,51	15,87	80,73	
	Итого	509	90,13	20,09	17,63	57,65	467,58	
Обед								
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	
				Белки	Жиры	Углеводы		
753	Винегрет овощной № 67-11	65	10,06	0,91	6,58	4,86	82,93	
609	Суп картофельный № 97-11	200	11,35	1,9	2,25	15,76	92,79	
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	13,26	5,24	4,28	31,02	183,67	
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	150	49,27	13,48	7,11	7,27	139,87	
599	Сок (на порцию)	200	23,68	1	0,2	19,8	92	
616	Хлеб йодированный	48	3,43	3,7	0,38	24,53	115,2	
600	Яблоки (порциями)	110	15,13	0,44	0,44	10,78	49,5	
	Итого	923	126,18	26,67	21,24	114,02	755,96	