



Утверждаю
 Директор ООО "ГРАНД"
 Ю.С.Васянина

Примерное двухнедельное меню для учащихся с 11 до 18 лет с ОВЗ в общеобразовательных организациях города Агрыза в 2023 - 2024 уч.году

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,183	12,152	7,74	186,313	0,055	0,7	-	1,312	12,772	123,173	15,61	1,818
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	4,200	6,800	24,000	176	0,100		0,100	0,200	100,000	153,000	5,800	0,700
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20		13,70	56,00	0,01	3,75	-	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,70	21,10	6,30	0,52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		20,16	19,39	67,20	524,31	0,22	4,45	0,10	2,12	133,44	324,27	38,41	3,57
обед													
ЩИ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	6,02	11,04	8,31	162,59	0,072	16,65	26,08	2,45	67,64	77	23,92	1,118
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		8,500	11,280	36,770	289,590	0,113	20,400	26,080	2,855	83,610	104,000	34,620	1,645
2 день													
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	12,3	17,66	29,85	313	0,201	8,076	0,18	2,1	57,66	201,911	26,394	0,111
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,70	21,10	6,30	0,52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		16,08	18,10	65,31	475,00	0,26	11,83	0,18	2,71	78,33	250,01	43,39	1,16
обед													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	11,81	52,79	16,03	609,34	0,31	0,85	16,58	22,32	63,495	118,24	38,005	2,95
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		14,29	53,03	44,49	736,34	0,35	4,60	16,58	22,73	79,47	145,24	48,71	3,48
3 день													
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,516	2,132	4,45	50	0,029	13,43		0,234	23,302	10,85	2,468	0,158
СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛЯЛЬ" ОТВАРНЫЕ	80	8,07	22,62	0,36	238,55	0,13	0	29,09	0,36	26,9	117,82	14,55	1,31
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,1	4,468	28,5	187	0,087	-	0,1	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,70	21,10	6,30	0,52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		17,466	29,660	68,770	637,550	0,307	17,180	29,190	2,015	87,329	233,779	42,497	3,384

обед													
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	5,73	11,01	6,5	149,09	0,052	10,75	26,08	2,4	54,27	61,58	15,97	0,968
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		8,210	11,250	34,960	276,090	0,093	14,500	26,080	2,805	70,240	88,580	26,670	1,495
4 день													
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,65	10,756	11,632	164	0,168	6,326		0,956	85,185	163,198	15,716	1,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,70	21,10	6,30	0,52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		18,490	15,996	67,532	463,250	0,369	28,236	0,000	1,741	142,835	297,898	60,466	3,857
обед													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	4,59	9,39	11,71	172,84	0,06	1,35	16,58	2,32	32,47	35,34	6,51	0,47
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		7,070	9,630	40,170	299,840	0,101	5,100	16,580	2,725	48,440	62,340	17,210	0,997
5 день													
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ (2 ВАРИАНТ)	50/50	12,54	19,04	9,93	261,21	0,01	0,11	3,33	0,11	186,25	6,2	25,18	1,15
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	4,000	4,240	24,560	152	0,081	-	0,000	0,140	15,650	100,950	21,600	1,700
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,70	21,10	6,30	0,52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		20,320	23,720	69,950	575,610	0,152	3,860	3,330	0,855	222,570	155,250	63,780	3,897
обед													
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	6,05	11,01	11,34	176,59	0,062	11,55	26,08	2,5	68,12	82,6	27,92	1,618
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		8,530	11,250	39,800	303,590	0,103	15,300	26,080	2,905	84,090	109,600	38,620	2,145
6 день													
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,760	4,720	52,300	282	0,140	0	0,020	0,000	22,000	74,000	29,000	1,380
ФРУКТЫ	110	0,440	0,440	8,085	52	0,033	8,8	0,000	0,110	17,600	12,100	9,900	0,033
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
Итого:		8,400	5,160	74,085	389,700	0,181	12,550	0,020	0,185	49,570	93,600	45,400	1,610
обед													
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	14,650	12,565	22,366	243	0,050	0,5	0,000	0,000	19,700	29,300	10,450	0,600
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		17,13	12,81	50,83	369,68	0,09	4,25	0,00	0,41	35,67	56,30	21,15	1,13

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 день													
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,33	7,743	3,194	175	0,03	0,65	0,1	1,256	100,53	110,071	0,077	1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,600	7,000	29,000	193	0,292	0	41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,70	21,10	6,30	0,52
Итого:		15,710	15,183	67,654	530,000	0,383	4,400	41,100	2,379	148,552	338,724	121,627	5,548
обед													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	4,59	9,39	11,71	172,84	0,06	1,35	16,58	2,32	32,47	35,34	6,51	0,47
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		7,070	9,630	40,170	299,840	0,101	5,100	16,580	2,725	48,440	62,340	17,210	0,997
2 день													
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	12,3	17,66	29,85	313	0,201	8,076	0,18	2,1	57,66	201,911	26,394	0,111
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,70	21,10	6,30	0,52
Итого:		16,08	18,10	65,31	475,00	0,26	11,83	0,18	2,71	78,33	250,01	43,39	1,16
обед													
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	14,650	12,565	22,366	243	0,050	0,5	0,000	0,000	19,700	29,300	10,450	0,600
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		17,13	12,81	50,83	369,68	0,09	4,25	0,00	0,41	35,67	56,30	21,15	1,13
3 день													
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	6,45	4,24	7,49	116	0,05	0,48	0,1	0,646	44,02	137,06	12	0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,1	4,468	28,5	187	0,087	-	0,1	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,70	21,10	6,30	0,52
Итого:		15,33	9,15	71,45	465,00	0,20	4,23	0,20	2,07	81,15	242,17	37,48	1,92
обед													
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	6,05	11,01	11,34	176,59	0,062	11,55	26,08	2,5	68,12	82,6	27,92	1,618
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		8,53	11,25	39,80	303,59	0,10	15,30	26,08	2,91	84,09	109,60	38,62	2,15

4 день													
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,516	2,132	4,45	50	0,029	13,43	-	0,234	23,302	10,85	2,468	0,158
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,183	12,152	7,74	186,313	0,055	0,7	-	1,312	12,772	123,173	15,61	1,818
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,70	21,10	6,30	0,52
Итого:		19,539	19,524	68,090	535,563	0,285	36,040	0,000	2,331	93,724	268,723	62,828	4,033
обед													
ЩИ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	6,02	11,04	8,31	162,59	0,072	16,65	26,08	2,45	67,64	77	23,92	1,118
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		8,500	11,280	36,770	289,590	0,113	20,400	26,080	2,855	83,610	104,000	34,620	1,645
5 день													
СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛЯЛЬ" ОТВАРНЫЕ	80	8,07	22,62	0,36	238,55	0,13	0	29,09	0,36	26,9	117,82	14,55	1,31
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,650	5,370	36,680	210	0,020	0,000	0,027	0,000	1,360	60,900	16,300	0,520
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,70	21,10	6,30	0,52
Итого:		15,500	28,430	72,500	610,250	0,211	3,750	29,117	0,965	48,930	226,820	47,850	2,877
обед													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	11,81	52,79	16,03	609,34	0,31	0,85	16,58	22,32	63,495	118,24	38,005	2,95
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		14,290	53,030	44,490	736,340	0,351	4,600	16,580	22,725	79,465	145,240	48,705	3,477
6 день													
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,760	4,720	52,300	282	0,140	0	0,020	0,000	22,000	74,000	29,000	1,380
ФРУКТЫ	80	0,320	0,320	5,880	38	0,024	6,400	0	0,080	12,800	8,800	7,200	0,024
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
Итого:		8,280	5,040	71,880	375,600	0,172	10,150	0,020	0,155	44,770	90,300	42,700	1,601
обед													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	4,59	9,39	11,71	172,84	0,06	1,35	16,58	2,32	32,47	35,34	6,51	0,47
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		7,070	9,630	40,170	299,840	0,101	5,100	16,580	2,725	48,440	62,340	17,210	0,997