



Примерное- цикличное меню (обедов) для учащихся 5-11 классов
дети ОБЗ 2 смены.

Комплекс 3																	
47	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	0,02	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40	-0,00	0,00
ДП14	Борщ с картофелем	200	2,00	6,50	13,44	120,26	0,07	0,05	9,10	0,00	0,25	41,90	65,80	29,80	1,30	0,76	0,01
258	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	173	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	0,14	5,35	0,00	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60	0,00	0,00
	Сок натуральный	150	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	0,02	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19	0,01	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Кондитерское изделие	10	1,50	1,90	15,20	83,90	0,01	0,01	0,00	0,01	0,60	6,20	18,00	4,00	0,40	0,00	0,00
	Итого	653	24	30	113	821	0	0	29	0	1	144	380	106	7	1	0
Комплекс 4																	
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50	0,10	0,00
ЛП30	Рассольник	200	2,02	5,09	11,98	101,81	0,09	0,06	8,38	0,00	0,15	29,15	56,73	24,18	0,93	0,47	5,25
234	Котлеты рыбные	80	6,92	5,54	9,61	115,98	0,05	0,07	0,51	11,80	0,24	39,47	89,34	14,57	0,71	0,31	0,00
312	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	0,11	18,34	0,00	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02	0,44	0,00
397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	1,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Кондитерское изделие	15	1,68	1,89	18,02	95,75	0,04	0,02	0,00	10,00	0,00	4,94	18,74	6,95	0,36	0,00	0,00
	Итого	765,00	21,88	21,46	114,99	740,57	0,44	0,47	30,92	46,20	1,28	296,68	451,14	124,02	5,00	2,81	5,26

Комплекс 5																	
70	Овощи натуральные соленные	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	0,01	5,25	0,00	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40	0,07	0,00
Л139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	6,00	22,00	161,20	0,20	0,10	8,75	0,13	1,00	49,25	173,30	48,25	3,50	1,13	0,01
268	Шницель мясной	60	8,25	12,10	7,16	170,54	0,02	0,04	3,11	39,20	0,14	20,27	49,10	21,21	0,58	0,35	0,01
202 / 13	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	170	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	0,03	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96	0,72	0,00
388	Напиток из сухофруктов	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Итого	750	21	24	95	680	0	0	24	39	2	117	345	114	9	3	0
Комплекс 6																	
15	Сыр (порциями)	15	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,09	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	1,05	0,00
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,30	6,80	19,30	163,60	0,05	0,22	0,75	0,05	0,50	201,70	168,20	25,20	0,50	0,78	0,02
	Кисло-молочный продукт	180	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Фрукта свежая	100	9,40	0,80	78,80	360,00	0,18	0,40	1,14	20,80	0,40	232,80	29,60	15,10	5,40	0,06	0,01
	Итого	555	31	19	140	851	0	1	5	22	2	952	580	91	8	2	0

Комплекс 7																	
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	0,01	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,13	0,00	0,00
81	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	5,00	13,44	106,76	0,07	0,05	9,10	0,00	0,25	41,90	65,80	29,80	1,30	0,76	0,01
294	Котлеты рубленые из птицы	80	11,06	10,64	11,40	185,61	0,13	0,11	0,57	34,16	0,00	37,96	50,80	14,10	2,30	0,70	0,00
142 / 33	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216,97	0,16	0,11	19,97	25,20	0,00	32,56	89,06	31,46	1,20	0,80	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Итого	750	20	31	90	722	0	0	42	59	1	163	271	99	6	3	0
Комплекс 8																	
70	Овощи натуральные соленные	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,05	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00
99	Суп из овощей	200	1,59	5,99	9,15	96,87	0,07	0,05	10,38	0,00	2,50	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,18
Л 442	Говядина в соусе	80	7,90	8,69	3,20	122,61	0,09	0,20	6,30	0,00	1,00	34,50	230,50	38,40	3,90	4,40	0,10
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,80	280,95	0,07	0,04	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67	0,52	0,01
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48	1,01	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Итого	750	26	24	105	741	0	1	20	31	5	253	511	151	11	7	0
Комплекс 9																	

