



Комплекс «ОВЗ»
 для учащихся 5-11 классов
 Ноябрь-Февраль 2024-2025 г.

| I НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | II НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|---------------|---|---|---------------|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Каша кукурузная молочная с маслом | 200/5 | 7,32/7,29/34,18/230,69 | Кондитерское изделие промышленного производства | 38 | 1,71/9,12/25,46/193,8 |
| Блинчики с маслом | 116/10 | 6,15/13,59/37,56/306,87 | Каша пшеничная молочная с яблочным пюре и маслом NEW | 200/20/5 | 8,93/8,47/43,25/285,47 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04/0,7,4/30,26 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| Обед | | | Обед | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Кондитерское изделие промышленного производства | 38 | 1,71/9,12/25,46/193,8 |
| Щи с мясом и сметаной | 200 | 6,0/6,28/7,12/109,74 | Суп куриный с яичной лапшой | 200 | 5,26/4,82/10,69/107,93 |
| Плов с мясом | 250 | 20,98/27,47/38,95/486,93 | Гуляш | 90 | 15,13/14,63/3,64/207,09 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| | | | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Лепешка «Сырная» | 50 | 6,6/6,4/21,58/165,85 | Булочка «Новомайская» | 50 | 8/12,4/57,5/373,4 |
| Омлет натуральный | 150 | 15,59/16,45/2,79/222,36 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150 | 24,27/11,7/29,14/321,06 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 0/0/20,2/81,4 |
| Обед | | | Обед | | |
| Квашеная капуста | 60 | 0,99/4,85/1,66/55,85 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Суп рыбный с крупой | 200 | 4,98/6,07/12,72/125,51 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 8,88/7,96/10,86/150,6 |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | Запеканка из мяса с овощами NEW | 90 | 13,11/15,11/5,1/211,67 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,98/0,36/12,06 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 0/0/20/80,6 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Кондитерское изделие промышленного производства | 26 | 1,3/2,2/13,7/116 | Кондитерское изделие промышленного производства | 30 | 9/8/10/147 |
| Суп молочный с вермишелью | 200 | 6,68/5,25/22,75/165,57 | Суп молочный рисовый | 200 | 6,72/5,77/23,89/174,49 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| Обед | | | Обед | | |
| Кондитерское изделие промышленного производства | 26 | 1,43/5,98/15,86/122,2 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,75/8,79/8,75/138,04 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 |
| Курица запеченная с соусом и зеленью | 90 | 24,03/19,83/1,61/279,17 | Ежики куриные с красным соусом | 90 | 12,53/11,36/5,98/176,68 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Сок фруктовый | 200 | 0,2/0/24/100 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Булочка «Лакомка» | 50 | 4,9/7,2/33,95/220,5 | Сдоба «Классика» | 50 | 4,52/6,01/31,11/196,85 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150 | 24,27/11,70/29,14/321,06 | Омлет натуральный | 150 | 15,59/16,45/2,79/222,36 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| Обед | | | Обед | | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Салат оливье школьный промышленного производства | 60 | 4,31/5,04/14,77/134,41 |
| Суп куриный с рисом и томатом | 200 | 4,94/4,7/13,19/114,69 | Суп-пюре из овощей с гречками | 200/10 | 3,35/5,49/16,89/131,10 |
| Котлета мясная | 90 | 13,84/13/12,41/223,23 | Биточек из рыбы | 90 | 14,80/13,12/12,17/226,36 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,64/0,25/16,06/79,85 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 |
| Каша овсяная молочная с маслом | 200/5 | 8,2/8,73/29,68/230,33 | Каша кукурузная молочная с маслом | 200/5 | 7,32/7,29/34,18/230,69 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| Чай с шиповником | 200 | 0,06/0/19,25/76,95 | Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 |
| Обед | | | Обед | | |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 5,78/5,5/10,8/115,7 | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,88/8,82/9,6/142,2 |
| Рыба запеченная с помидорами и сыром NEW | 90 | 18,61/5,33/2,89/133,04 | Птица тушеная с картофелем NEW | 250 | 17,75/22,45/26,32/380,22 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ |

| | | | | | |
|--|-----------------------|---|--|-------------------|---|
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/40 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,98/0,36/12,06/59,4 0,37/0/14,85/59,48 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 | | | |
| III НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | IV НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Кондитерское изделие промышленного производства | 26 | 1,3/2,2/13,7/116 | Каша овсяная молочная с маслом | 200/5 | 8,2/8,73/29,68/230,33 |
| Каша рисовая молочная с ягодным соусом и маслом NEW | 200/20/5 | 6,23/7,19/41,68/256,33 | Оладьи со сгущенным молоком 2 шт | 50/10 | 3,3/10,75/16,04/174,93 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| Обед | | | Обед | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой | 200 | 6,2/6,38/12,02/131,11 | Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,91/9,96/9,02/146,41 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 90 | 14,84/12,69/4,46/191,87 | Филе птицы запеченное с помидорами | 90 | 16,6/15,52/1,38/212,93 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Сосиска в тесте | 50 | 4,71/8,25/12,43/143,7 | Корж молочный | 75 | 5,02/10,43/49,87/314,18 |
| Суп молочный с вермишелью | 200 | 6,68/5,25/22,75/165,57 | Суп молочный рисовый | 200 | 6,75/5,77/23,89/174,49 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,4/58,4 | Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 |
| Обед | | | Обед | | |
| Кондитерское изделие промышленного производства | 30 | 0,24/0,03/23,94/97,8 | Салат оливье школьный промышленного производства | 60 | 4,31/5,04/14,77/134,41 |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,75/8,79/8,75/138,04 |
| Фрикадельки куриные с красным соусом | 90 | 13,03/8,84/8,16/156,3 | Курица запеченная со сливочно-сырным соусом | 90 | 26,76/17,96/1,23/278,76 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Запеканка из творога с ягодой со сгущенным молоком | 150 | 18,03/10,31/32,81/297,24 | Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком NEW | 150 | 23,44/11,52/34,29/337,46 |
| Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,97/78,6 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04/0/7,4/30,26 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04/0/7,4/30,26 |
| Обед | | | Обед | | |
| Морская капуста NEW | 60 | 0,27/5,07/0,82/49,77 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 |
| Суп-крем с фрикадельками из птицы | 200 | 12,86/16,09/8,39/231,17 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,72/7,87/17/61,44 |
| Мясная корзинка с сыром | 90 | 25,81/27,17/7,87/381,07 | Котлета мясная | 90 | 15,81/13,47/11,23/230,1 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,6/0,2/23,6/104 | Сок фруктовый | 200 | 0,6/0/33/136 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Булочка «Новомайская» | 50 | 8/12,4/57,5/373,4 | Булочка «Лакомка» | 50 | 4,9/7,2/33,95/220,5 |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200/5 | 8,78/8,33/32,87/241,61 | Каша манная молочная с маслом | 200/5 | 7,02/7,44/25/197,55 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| Обед | | | Обед | | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Кондитерское изделие промышленного производства | 32 | 1,76/8/21,12/163,2 |
| Щи с мясом и сметаной | 200 | 6,0/6,28/7,12/109,74 | Суп-пюре картофельный с колбасками и гречками NEW | 200/10 | 4,99/10,47/19,212/192,16 |
| Гуляш | 90 | 15,13/14,63/3,64/207,09 | Мясо тушеное | 90 | 14,94/14,16/2,51/197,5 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,64/0,25/16,06/79,85 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Кондитерское изделие промышленного производства | 30 | 9/8/10/147 | Кондитерское изделие промышленного производства | 38 | 1,71/9,12/25,46/193,8 |
| Омлет натуральный | 150 | 15,59/16,45/2,79/222,3 | Омлет натуральный | 150 | 15,59/16,45/2,79/222,36 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| Чай с облепихой | 200 | 0/0/17,88/69,66 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/20,2/81,4 |
| Обед | | | Обед | | |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,88/8,82/9,6/142,2 |
| Биточек из птицы | 90 | 16,3/13,2/14,05/241,01 | Мясные колобки | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | Картофель запеченный | 150 | 3,31/5,56/25,99/167,07 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |