

СОГЛАСОВАНО

Директор

ГБОУ СЛИ №2 им. В.И. Ленина

С.Ф. Галимуллин



Примерное цикличное МЕНЮ на 14 дней для воспитанников ГБОУ СЛИ №2 им. В.И. Ленина на осенне-зимний период для обучающихся в возрасте с 11 лет и старше (2024-2025 учебный год)

ГБОУ СЛИ №2 им. В.И. Ленина

день 1 (понедельник)

Наименование	Выход	Белки	Жир	Углев	Ккал
<b>1 Завтрак</b>					
Бутерброд с сыром	65	3,95	3,99		51,69
Чай с сахаром	200			10	39,99
<b>2 Завтрак</b>					
Каша манная молочная жидкая	205	6,28	7,30	31,89	218,28
Кофейный напиток на молоке	200	3,17	3,25	15,96	105,77
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,30	6,19	3,34	78,21
Суп из овощей	258	2,11	5,88	11,51	107,29
Люля-кебаб	70	12,35	11,73	7,67	185,66
Каша гречневая рассыпчатая	205	12,01	6,77	54,32	326,13
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,10	19,98	82,60
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40
<b>Полдник</b>					
Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,60	47,48
Школьное	1				
Фрукты свежие	180	1,62	0,36	14,58	68,04
<b>Ужин</b>					
Рагу овощное с куриной грудкой	220	4,05	9,39	23,61	195,11
Чай с лимоном и с сахаром	200	0,06	0,01	10,21	41,15
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b>2 ужин</b>					
Катык	200	5,6	6,4	8,40	113,60
Круассан	1				
	2665	69	63	317	2114

день 2(вторник)

<i>Наименование</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жир</i>	<i>Углев</i>	<i>Ккал</i>
<b><u>1 Завтрак</u></b>					
Бутерброд (батон) с сыром	60	0,08	7,25	0,13	66,09
Чай с сахаром	200			10	39,99
<b><u>2 Завтрак</u></b>					
Каша рисовая молочная жидкая	205	5,89	7,39	39,6	248,37
Какао с молоком	200	3,39	3,50	14,88	104,58
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	3,09	2,71	40,84
Суп крестьянский с крупой	200	1,94	4,70	11,24	94,98
Биточки рубленые из птицы (паровые)	100	1,80	2,48	8,95	65,25
Картофельное пюре	150	3,28	4,88	22,06	145,20
Компот из смеси кураги	200	1,04	0,06	30,16	125,34
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40
<b><u>Полдник</u></b>					
Сок	1	0,01		0,1	0,43
Турбинка	1				
<b><u>Ужин</u></b>					
Котлеты или биточки рыбные	75	12,57	10,85	13,17	200,70
Макаронные изделия отварные	155	5,87	4,32	37,44	212,03
Чай с сахаром	200			10	39,99
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b><u>2 ужин</u></b>					
Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00
Булочка сдобная	70	5,49	6,02	41,11	240,62
	2277	62	61	357	2226

день 3 (среда)

<i>Наименование</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жир</i>	<i>Углев</i>	<i>Ккал</i>
<b><u>1 Завтрак</u></b>					
Бутерброд с сыром	65	3,95	3,99		51,69
Чай с сахаром	200			10	39,99
<b><u>2 Завтрак</u></b>					
Каша Геркулес молочная вязкая	205	8,29	9,50	36,86	266,00
Кофейный напиток на молоке	200	3,17	3,25	15,96	105,77
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из моркови	60	0,68	3,05	9,58	68,44
Рассольник ленинградский	258	2,04	5,91	13,83	116,63
Бефстроганов из отварного мяса	120	21,81	20,33	3,55	284,35
Каша рисовая рассыпчатая	205	5,01	4,34	52,61	269,48
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,10	19,98	82,60
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40
<b><u>Полдник</u></b>					
Чай с конфетами	200	0,75	3,60	40,92	199,07
Запеканка из творога	120	22,44	10,13	28,64	295,51
<b><u>Ужин</u></b>					
Жаркое по-домашнему	220	23,37	24,26	21,14	396,41
Чай с сахаром	200			10	39,99
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b><u>2 ужин</u></b>					
Йогурт питьевой	200				
Круассан	1				
	<b>2604</b>	<b>107</b>	<b>90</b>	<b>357</b>	<b>2669</b>

день 4 (четверг)

<i>Наименование</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жир</i>	<i>Углев</i>	<i>Ккал</i>
<b><u>1 Завтрак</u></b>					
Бутерброд с сыром	65	3,95	3,99		51,69
Чай с сахаром	200			10	39,99
<b><u>2 Завтрак</u></b>					
Каша пшениная молочная жидкая	205	7,57	8,18	36,41	249,48
Какао с молоком	200	3,39	3,50	14,88	104,58
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b><u>Обед</u></b>					
Винегрет овощной	60	0,84	1,61	4,78	36,89
Суп с макаронными изделиями	200	2,34	2,78	17,68	105,05
Биточки рубленые из птицы (паровые)	100	1,79	1,61	8,93	57,32
Каша гречневая рассыпчатая	205	12,01	6,77	54,32	236,13
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,10	19,98	82,60
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40
<b><u>Полдник</u></b>					
Сок	1	0,01		0,1	0,43
Сочни					
Фрукты свежие	180	1,62	0,36	14,58	68,04
<b><u>Ужин</u></b>					
Фрикадельки мясные	105	11,46	12,78	8,11	193,21
Пюре гороховое	155	17,29	4,83	36,15	257,15
Чай с молоком и с сахаром	200	1,45	1,60	12,35	69,59
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b><u>2 ужин</u></b>					
Катык	200	5,60	6,40	8,40	113,60
Плюшка новомосковская	70	5,47	4,15	39,91	218,86
	<b>2292</b>	<b>79</b>	<b>65</b>	<b>351</b>	<b>2305</b>

день 5 (пятница)

<i>Наименование</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жир</i>	<i>Углев</i>	<i>Ккал</i>
<b><u>1 Завтрак</u></b>					
Бутерброд с сыром	65	3,95	3,99		51,69
Чай с сахаром	200			10	39,99
<b><u>2 Завтрак</u></b>					
Каша «Артек» молочная вязкая	205	8,32	7,30	43,82	274,24
Кофейный напиток на молоке	200	3,17	3,25	15,96	105,77
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,83	5,06	4,84	68,12
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,48	5,73	7,21	86,19
Плов из отварной говядины	250	20,38	20,94	53,00	481,88
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,10	19,98	82,60
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40
<b><u>Полдник</u></b>					
Сок	1	0,01		0,1	0,43
Корж	1				
<b><u>Ужин</u></b>					
Пельмени с соусом	200	0,36		1,20	6,28
Чай с конфетами	200	0,75	3,60	40,92	199,07
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b><u>2 ужин</u></b>					
Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118,40
Пицца «Детская»	70	9,91	9,00	21,03	204,73
	<b>2260</b>	<b>71</b>	<b>67</b>	<b>321</b>	<b>2173</b>

день 6 (суббота)

<i>Наименование</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жир</i>	<i>Углев</i>	<i>Ккал</i>
<b><u>1 Завтрак</u></b>					
Бутерброд с маслом	60	0,14	12,33	0,22	112,35
Чай с сахаром	200			10	39,99
<b><u>2 Завтрак</u></b>					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	4,57	17,60	130,19
Какао с молоком	200	3,39	3,50	14,88	104,58
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b><u>Обед</u></b>					
Салат картофельный с зеленым горошком	60	2,00	6,98	6,52	96,97
Суп картофельный с бобовыми и гречками	215	6,73	3,56	28,41	172,50
Куры отварные	70	19,94	17,14	1,21	238,80
Капуста тушенная	150	2,99	3,66	14,88	104,43
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,10	19,98	82,60
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40
<b><u>Полдник</u></b>					
Сок	1	0,01		0,1	0,43
Шоколад	1				
<b><u>Ужин</u></b>					
Гуляш из отварной говядины	120	21,64	25,12	3,55	326,84
Каша гречневая рассыпчатая	205	12,01	6,77	54,32	326,13
Чай с сахаром	200			10	39,99
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b><u>2 ужин</u></b>					
Йогурт питьевой	200				
Вафли	1	0,03	0,03	0,77	3,50
	2283	89	86	276	2232

день 7 (воскресенье)

Наименование	Выход	Белки	Жир	Углев	Ккал
<b><u>1 Завтрак</u></b>					
Бутерброд с сыром	65	3,95	3,99		51,69
Чай с сахаром	200			10	39,99
<b><u>2 Завтрак</u></b>					
Каша манная молочная жидкая	205	6,28	7,30	31,89	218,28
Кофейный напиток на молоке	200	3,17	3,25	15,96	105,77
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b><u>Обед</u></b>					
Суп картофельный с клецками	200	1,42	1,93	9,75	62,05
Куриные нагетцы	60	21,22	21,22	7,90	307,39
Каша пшенная рассыпчатая	205	9,24	4,67	54,39	296,49
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,10	19,98	82,60
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40
<b><u>Полдник</u></b>					
Сок	1	0,01		0,1	0,43
Вафли	1	0,03	0,03	0,77	3,50
<b><u>Ужин</u></b>					
Азу	120	21,25	26,81	3,05	338,51
Картофельное пюре	150	3,28	4,88	22,06	145,20
Чай с сахаром	200			10	39,99
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b><u>2 ужин</u></b>					
Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00
Круассан	1				
	2340	95	92	313	2462

день 1 (понедельник)

<i>Наименование</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жир</i>	<i>Углев</i>	<i>Ккал</i>
<b><u>1 Завтрак</u></b>					
Бутерброд с маслом	60	0,08	7,25	0,13	66,09
Чай с сахаром	200			10	39,99
<b><u>2 Завтрак</u></b>					
Каша «Артек» молочная жидкая	205	8,32	7,30	43,82	274,24
Кофейный напиток на молоке	200	3,17	3,25	15,96	105,77
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b><u>Обед</u></b>					
Огурец свежий порционный	60	0,53	0,08	1,43	8,48
Борщ с капустой и картофелем	258	1,95	6,15	12,37	112,58
Котлеты, биточки, шницели	77	11,75	13,72	11,87	217,92
Картофельное пюре	180	3,94	5,87	26,50	174,50
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,10	19,98	82,60
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40
<b><u>Полдник</u></b>					
Сок	1	0,01		0,1	0,43
Турбинка	1				
<b><u>Ужин</u></b>					
Куры отварные	70	19,94	17,14	1,21	238,80
Каша гречневая рассыпчатая	205	12,01	6,77	54,32	236,13
Чай с лимоном и с сахаром	200	0,06	0,01	10,21	41,15
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b><u>2 ужин</u></b>					
Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00
Булочка домашняя	70	5,16	8,32	43,14	268,10
	2387	87	83	366	2559



день 2(вторник)

<i>Наименование</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жир</i>	<i>Углев</i>	<i>Ккал</i>
<b><u>1 Завтрак</u></b>					
Бутерброд с сыром	65	3,95	3,99		51,69
Чай с сахаром	200			10	39,99
<b><u>2 Завтрак</u></b>					
Каша молочная «Дружба»	205	6,45	7,75	35,04	235,61
Какао с молоком	200	3,39	3,50	14,88	104,58
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b><u>Обед</u></b>					
Салат «Здоровье»	60	0,88	3,06	4,34	48,35
Щи из свежей капусты с картофелем	258	1,48	5,73	7,21	86,19
Плов из курицы	220	23,79	33,46	42,33	565,52
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,10	19,98	82,60
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40
<b><u>Полдник</u></b>					
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72
Запеканка из творога	120	22,44	10,13	28,64	295,51
	1				
<b><u>Ужин</u></b>					
Рагу овощное с мясом	220	18,74	22,03	23,61	367,65
Чай с сахаром	200			10	39,99
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b><u>2 ужин</u></b>					
Йогурт питьевой	200				
Круассан	1				
	<b>2499</b>	<b>97</b>	<b>92</b>	<b>319</b>	<b>2495</b>

день 3 (среда)

<i>Наименование</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жир</i>	<i>Углев</i>	<i>Ккал</i>
<b><u>1 Завтрак</u></b>					
Бутерброд с маслом	60	0,08	7,25	0,13	66,09
Чай с сахаром	200			10	39,99
<b><u>2 Завтрак</u></b>					
Каша рисовая молочная жидкая	205	5,89	7,39	39,60	248,37
Кофейный напиток на молоке	200	3,17	3,25	15,96	105,77
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из белокочанной капусты	60	1,14	3,02	6,64	58,21
Рассольник домашний	258	2,44	7,35	15,26	136,82
Тефтели из говядины с рисом	100	9,82	18,17	11,11	247,25
Макаронные изделия отварные	185	7,09	5,18	45,20	255,78
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,10	19,98	82,60
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40
<b><u>Полдник</u></b>					
Сок	1	0,01		0,1	0,43
Школьное	1				
<b><u>Ужин</u></b>					
Котлеты рубленые из птицы	74	1,59	0,86	11,07	58,33
Картофель тушеный	150	3,32	9,28	24,34	194,02
Чай с сахаром	200			10	39,99
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b><u>2 ужин</u></b>					
Катык	200	5,60	6,40	8,40	113,60
Булочка сдобная	70	5,49	6,02	41,11	240,62
	<b>2164</b>	<b>61</b>	<b>76</b>	<b>343</b>	<b>2297</b>

день 4 (четверг)

<i>Наименование</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жир</i>	<i>Углев</i>	<i>Ккал</i>
<b><u>1 Завтрак</u></b>					
Бутерброд с сыром	65	3,95	3,99		51,69
Чай с сахаром	200			10	39,99
<b><u>2 Завтрак</u></b>					
Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,57	8,18	36,41	249,48
Какао с молоком	200	3,39	3,50	14,88	104,58
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b><u>Обед</u></b>					
Помидор порционный	60	0,50	5,09	1,71	54,59
Свекольник	258	2,45	7,28	16,59	141,58
Гуляш из говядины	120	13,61	14,25	3,41	196,34
Каша перловая рассыпчатая	205	6,27	4,37	44,89	243,90
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,10	19,98	82,60
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40
<b><u>Полдник</u></b>					
Кисель из концентрата «Валетек»	200				
Корж	1				
<b><u>Ужин</u></b>					
Рыба, тушеная в томате с овощами	120	20,51	10,40	4,08	191,96
Каша рисовая рассыпчатая	205	5,01	4,34	52,61	269,48
Чай с молоком и с сахаром	200	1,45	1,60	12,35	69,59
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b><u>2 ужин</u></b>					
Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00
Круассан	1				
	2640	85	70	332	2298

день 5 (пятница)

<i>Наименование</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жир</i>	<i>Углев</i>	<i>Ккал</i>
<b><u>1 Завтрак</u></b>					
Бутерброд с маслом	60	0,08	7,25	0,13	66,09
Чай с сахаром	200			10	39,99
<b><u>2 Завтрак</u></b>					
Каша Геркулес молочная вязкая	205	8,29	9,50	36,86	266,00
Кофейный напиток на молоке	200	3,17	3,25	15,96	105,77
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b><u>Обед</u></b>					
Винегрет овощной	60	0,84	1,61	4,78	36,89
Суп из овощей	250	2,11	5,88	11,51	107,29
Жаркое по-домашнему	220	15,74	17,70	21,14	306,87
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,10	19,98	82,60
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40
<b><u>Полдник</u></b>					
Сок	1	0,01		0,1	0,43
Вафли	1	0,03	0,03	0,77	3,50
Фрукты свежие	100	1,62	0,36	14,58	68,04
<b><u>Ужин</u></b>					
Пельмени с соусом	200	0,36		1,20	6,28
Чай с конфетами	200	0,75	3,60	40,92	199,07
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b><u>2 ужин</u></b>					
Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118,40
Плюшка новомосковская	70	5,47	4,15	39,91	218,86
	2367	59	62	321	2075

день 6 (суббота)

<i>Наименование</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жир</i>	<i>Углев</i>	<i>Ккал</i>
<b><u>1 Завтрак</u></b>					
Бутерброд с сыром	65	3,95	3,99		51,69
Чай с сахаром	200			10	39,99
<b><u>2 Завтрак</u></b>					
Омлет натуральный	154	16,07	24,84	2,96	299,62
Какао с молоком	200	3,39	3,50	14,88	104,58
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из моркови	60	0,68	3,05	9,58	68,44
Суп картофельный с бобовыми и гречками	265	8,46	4,44	35,80	216,96
Голубцы лецивые в томатном соусе	230	18,08	18,00	16,97	302,06
Картофель отварной с маслом	104	2,08	1,86	16,82	92,32
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,10	19,98	82,60
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40
<b><u>Полдник</u></b>					
Чай	200			0,02	0,07
Шоколад	1				
Сочни	1				
<b><u>Ужин</u></b>					
Азу	120	21,25	26,81	3,05	338,51
Макаронные изделия отварные	155	5,87	4,32	37,44	212,03
Чай с сахаром	200			10	39,99
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b><u>2 ужин</u></b>					
Йогурт питьевой	200				
Вафли	1	0,03	0,03	0,77	3,50
	<b>2355</b>	<b>95</b>	<b>93</b>	<b>281</b>	<b>2341</b>

день 7 (воскресенье)

Наименование	Выход	Белки	Жир	Углев	Ккал
<b><u>1 Завтрак</u></b>					
Бутерброд (батон) с маслом	60	0,08	7,25	0,13	66,09
Чай с сахаром	200			10	39,99
<b><u>2 Завтрак</u></b>					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	4,57	17,60	130,19
Чай с сахаром	200			10	39,99
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b><u>Обед</u></b>					
Салат «Студенческий»	60	2,22	7,26	5,29	95,44
Уха из рыбных консервов	275	5,57	5,35	13,87	125,88
Фрикадельки из кур	75	20,03	16,73	6,68	257,42
Каша перловая рассыпчатая	205	6,27	4,37	44,89	243,90
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,10	19,98	82,60
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40
<b><u>Полдник</u></b>					
Сок	1	0,01		0,1	0,43
Вафли	1	0,03	0,03	0,77	3,50
<b><u>Ужин</u></b>					
Котлета «Зразы»	100	16,28	14,31	8,71	228,73
Пюре гороховое	155	17,29	4,83	36,15	257,15
Чай с сахаром	200			10	39,99
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b><u>2 ужин</u></b>					
Катык	200	5,60	6,40	8,40	113,60
Пицца «Детская»	70	9,91	9,00	21,03	204,73
	<b>2152</b>	<b>99</b>	<b>81</b>	<b>267</b>	<b>2199</b>