



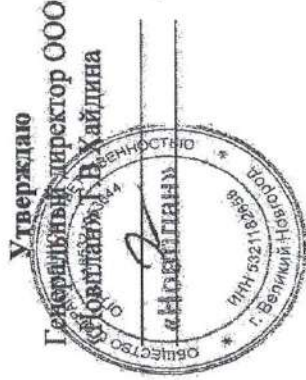
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «НОВПЛАН»

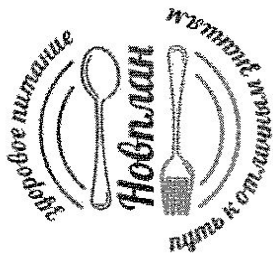
ОО «НОВПЛАН»
13020, г. Великий Новгород, ул. Державина, д.11, кв.30
эл. 89116457198

Циклическое десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся с ОВЗ от 7 до 11 лет (обед) на 2024 учебный год

Утверждено

Дубинина
А.В.С. А.В.С.
Горюхи
Иванова Е.И.





ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «НОВПЛАН»

ООО «НОВПЛАН»
173020, г. Великий Новгород, ул. Державина, д.11, кв.30
Тел. 89116457198

Циклическое десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся с ОВЗ от 7 до 11 лет (обед) на 2024 учебный год

Согласовано

Утверждаю

Генеральный директор ООО
«Новоплан» Т.В. Хайдина



Неделя 1: День - понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	Обед																		
48	Салат витаминный с р.маслом	60	2,50	5,66	36,16	147,64	0,02	5,27	39,03	1,76	81,64	35,46	10,92	0,10					
103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,99	4,91	14,64	119,13	0,16	9,45	165,14	1,60	12,68	56,67	16,94	0,78					
431	Печень по-строгановски	90	9,93	11,56	8,26	226,95	0,04	5,96	10,95	2,26	138,36	77,37	30,15	0,14					
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,30	28,57	138,96	0,11	0,00	12,80	0,42	10,98	135,53	4,04	0,36					
359	Кисель из ягод	200	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	81,10	2,80	1,40	0,28					
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95					
	Итого	750	26,56	26,03	116,92	791,68	0,42	20,71	227,92	6,74	339,26	382,83	86,95	3,61					

Неделя 1: День - вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe	Б	Ж	У	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Обед																				
45/М	Салат из капусты белокочанной	60	0,99	4,10	12,95	75,90	0,02	14,10	101,44	1,85	93,00	65,69	11,55	0,05							
140	Суп рыбный	200	8,76	6,62	10,50	118,72	0,16	1,50	0,00	0,70	76,32	140,56	36,84	1,00							
290	Соус Болоньезе	90	4,85	9,61	6,41	141,52	0,06	2,25	106,98	2,29	120,59	0,00	3,57	0,00							
202/М	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09	0,00	29,50	0,80	11,94	44,83	8,11	0,82							
377	Чай с сахаром и лимоном	210	0,13	0,02	15,73	64,17	0,00	2,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,37							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95							
	Итого	760	23,56	25,73	100,70	705,71	0,42	20,78	237,92	6,35	331,05	330,63	86,05	4,19							

Неделя 1: День - среда

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Обед															
53	Салат из свеклы отв.и зеленого горошка	60	1,40	0,51	29,91	56,26	0,04	7,40	120,00	0,00	126,76	65,18	3,10	0,00		
101/ М	Суп каргофельный с рисом и курицей	200	5,36	6,49	13,97	136,03	0,25	10,00	100,26	1,93	13,75	77,76	21,71	0,85		
472	Рыба тушеная	90	9,69	10,84	16,00	147,15	0,00	0,00	0,08	0,19	7,44	37,37	15,51	0,00		
692	Картофель отварной	150	2,52	4,52	16,45	168,45	0,00	0,00	1,00	23,70	75,00	37,17	0,00	1,05		
868	Компот из сухофруктов	200	2,17	3,68	20,95	100,60	0,04	1,30	22,22	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95		
	Итого	750	24,44	26,64	117,10	707,49	0,42	18,70	243,56	26,52	363,23	382,48	77,82	3,98		

Неделя 1: День - четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед														
67/М	Винегрет овощной	60	1,05	3,13	5,64	55,34	0,04	7,05	84,97	1,42	115,93	31,29	14,39	0,58	
99	Суп овощной	200	3,43	5,32	8,84	97,54	0,15	10,64	75,68	1,04	27,62	59,57	18,79	0,73	
392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	185	14,42	17,39	49,08	442,65	0,08	0,90	55,50	1,58	29,19	218,90	30,29	0,11	
376	Фиточай каркаде	200	4,08	1,00	17,58	118,60	0,06	1,59	26,66	0,00	152,22	0,00	0,00	0,48	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
	Итого	695	26,28	27,44	100,96	813,13	0,42	20,18	242,81	4,74	339,46	384,76	86,97	3,85	

Неделя 1: День - пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Обед															
59	Салат из моркови с яблоком с р/м	60	1,61	3,1	23,85	154,07	0,01	1	39	1,52	143,67	65,2	0	0		
96/ М	Рассольник Ленинградский(крупа перловая) на курином бульоне	200	3,69	3,92	13,36	103,98	0,17	13,35	166,26	1,07	16,31	70,21	22,35	0,91		
591 143/ М	Гуляш из куриного филе	90	11,43	10,75	7,51	133,00	0,00	1,87	2,40	1,90	96,87	74,73	5,51	0,00		
	Рагу из овощей	150	3,37	5,50	20,82	147,34	0,15	1,85	3,99	2,53	45,13	95,27	33,41	1,30		
377	Чай с сахаром и лимоном	210	0,13	0,02	15,73	64,17	0,00	2,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95		
	Итого	760	23,53	23,89	101,09	701,56	0,42	21,00	211,65	7,73	331,18	384,96	87,25	4,16		

Неделя 2: День - понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Обед															
48	Салат витаминный с р/м	60	2,50	5,66	36,16	147,64	0,02	4,27	19,03	1,76	11,64	18,46	10,92	0,00		
82/ М	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	210	3,46	7,25	7,74	110,63	0,13	15,09	175,50	1,95	38,72	59,58	20,63	0,99		
591 304/ М	Соте из свинины	90	9,69	7,84	15,00	147,15	0,06	0,00	0,08	0,19	38,44	140,39	20,51	0,00		
	Рис отварной	150	2,52	4,52	16,45	168,45	0,00	0,00	1,00	23,70	75,00	37,17	0,00	1,05		
376	Фиточай каркаде	200	4,08	1,00	17,58	118,60	0,06	1,59	26,66	0,00	152,22	0,00	0,00	0,21		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95		
	Итого	760	25,55	26,87	112,75	791,47	0,36	20,95	222,27	28,30	330,52	330,60	75,56	4,20		

Неделя 2: День - вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Обед															
187	Огурец свежий/соленый(порц)	60	8,00	12,05	43,00	324,00	0,05	6,47	101,00	0,00	72,42	56,57	8,10	0,31		
123	Щи из свежей капусты	200	3,44	3,92	10,44	146,8	0,16	4,66	10,00	1,94	23,42	69,58	28,8	1,62		
590	"Картофель по-домашнему"	200	11,43	10,75	18,51	133,00	0,12	6,98	102,40	1,90	138,87	74,73	14,51	0,00		
359	Кисель из ягод	200	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	81,10	54,80	1,40	0,28		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95		
	Итого	710	26,70	27,32	101,24	762,80	0,42	18,14	213,40	4,54	330,31	330,68	76,31	4,16		

Неделя 2: День - среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества						Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe	Б	Ж	У	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Обед																				
50/М	Салат из свежеслы с сыром	60	2,88	5,71	4,66	181,99	0,01	5,36	26,98	1,42	99,91	18,08	14,88	0,84							
140	Суп рыбный	200	8,76	6,62	10,50	118,72	0,16	1,50	100,00	0,70	76,32	140,56	36,84	1,00							
30	Голубцы ленивые	200	9,30	11,50	56,70	199,00	0,10	2,50	110,00	3,10	125,50	138,00	9,00	0,04							
377	Чай с сахаром и лимоном	210	0,13	0,02	15,73	109,00	0,00	8,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,37							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95							
	Итого	720	24,37	24,45	107,41	707,71	0,36	18,29	236,98	5,93	330,93	376,19	86,70	4,20							

Неделя 2: День - четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед														
45/М	Салат из капусты белокочанной	60	0,99	4,10	12,95	75,90	0,02	8,10	101,44	1,85	93,00	63,69	0,00	0,05	
99	Суп овощной	200	3,43	5,32	8,84	97,54	0,00	10,60	75,68	1,04	70,62	59,57	18,79	0,73	
271/ М	Котлеты домашние	90	12,55	9,24	11,25	179,00	0,19	1,00	0,00	0,63	14,47	131,11	25,03	0,46	
202/М	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09	0,00	29,50	0,80	11,94	44,83	8,11	0,82	
868	Компот из сухофруктов	200	1,00	3,58	20,95	100,60	0,03	1,30	22,22	0,00	125,78	10,00	11,00	0,13	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
	Итого	750	26,80	27,62	109,10	758,44	0,42	21,00	228,84	5,02	330,31	384,20	86,43	4,14	

Неделя 2: День - пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Обед															
2	Салат из томатов	60	1,00	3,70	29,00	169,00	0,03	0,16	0,01	2,13	133,86	30,78	0,00	0,00		
82/ М	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	210	3,46	7,25	7,74	110,63	0,13	15,09	105,50	1,95	38,72	59,58	20,63	0,30		
291/ М	Плов из птицы	240	18,31	15,04	33,34	358,19	0,15	3,20	116,70	0,41	129,34	169,52	41,19	1,58		
377	Чай с сахаром и лимоном	210	0,13	0,02	15,73	64,17	0,00	2,53	0,00	0,01	14,70	4,55	2,18	0,37		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95		
	Итого	770	26,20	26,61	105,63	800,99	0,40	20,98	222,21	5,20	331,12	339,43	87,50	4,20		