

Согласовано:
Директор МБОУ СШ №10

Утверждаю:
Генеральный директор ООО «Альтернатива»

Коноплев О. Н.

Вострокнутов С. Н.



Меню
для организации горячего питания детей с ОВЗ,
учащихся в 5-11 классах МБОУ СШ №10

Наименование	Вес порции, гр.	Пищевые вещества, гр.			Эн. ценность, ккал	№ ре- цы
		белки	жиры	углеводы		
День 1						
Завтрак						
Каша рисовая жидкая с маслом	250	6,3	9,5375	38,8	267,5	311
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Чай с сахаром и молоком	200/15	1,59	1,64	17,35	90	685,03
Стоимость	54,00 руб.					
Обед						
Суп с макаронами, картофелем и птицей	200/15	5,9	4,38	16,2	126	143
Тефтели рыбные с соусом сметанным-3	60/30	5,63	4,26	8,36	91,6	355 600
Пюре картофельное	150	3,13	6,4	15,8	147	520
Хлеб ржаной порция	30	1,98	0,36	12,3	52,2	1012
Хлеб пшеничный порция	20	1,52	0,16	9,84	46,8	1011
Компот из смеси сухофруктов 3В	200	0,74	0,07	34,58	144	639
Стоимость	123,00 руб.					
Итого стоимость	177,00 руб.					
День 2						
Завтрак						
Каша ячневая молочная вязкая	250	8,8	9,5	46	307,5	176
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Чай витаминизированный «Витошкой»	210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39	685
Стоимость	54,00 руб.					
Обед						
Суп картофельный с горохом	200	4,92	2,58	18,02	107	139
Азу	200(50/150)	14	27,5	20,76	398	438
Хлеб ржаной порция	50	3,3	0,6	20,5	87	1012
Хлеб пшеничный порция	50	3,8	0,4	24,6	117	1011
Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,1	50	631
Стоимость	123,00 руб.					
Итого стоимость	177,00 руб.					
День 3						
Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	10,7	17,65	39,4	359,25	247
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Чай с лимоном	220(200/13/7)	0,16	0,03	13,2	54	686
Стоимость	54,00 руб.					

Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной и птицей	200/5/15	5,21	4,94	6,18	97	124
Оладьи из печени	100	18	13,98	12,56	250	468
Пюре картофельное	150	3,11	7,12	15,77	152	520
Хлеб ржаной порция	20	1,32	0,24	8,2	34,8	1012
Хлеб пшеничный порция	20	1,52	0,16	9,84	46,8	1011
Компот из черной смородины	200	0,22	0,09	11,59	50	634
Стоимость	123,00 руб.					
Итого стоимость	177,00 руб.					
День 4						
Завтрак						
Каша "Дружба" вязкая	250	7,03	7,09	37,7	245	253
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Чай с сахаром	200/10	0,1	0,02	10	40	685
Стоимость	54,00 руб.					
Обед						
Борщ со сметаной	200/5	2,26	2,9	5,62	66	110
Котлеты мясные с соусом томатным со сметаной	60/40	8,98	26,01	14,71	322	381
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,42	9,66	38,03	272	508
Хлеб ржаной порция	30	1,98	0,36	12,3	52,2	1012
Хлеб пшеничный порция	30	2,28	0,24	14,76	70,2	1011
Напиток лимонный	200	0,14	0,02	12,46	53	699
Стоимость	123,00 руб.					
Итого стоимость	177,00 руб.					
День 5						
Завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	267
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Чай витаминизированный «Витошкой»	210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39	685
Стоимость	54,00 руб.					
Обед						
Суп с рисом на курином бульоне	200	2,29	2,46	9,25	78	127
Цыплята-бройлеры, туш. в соусе с овощами	220(60/160)	17,13	22,55	20,9	345	488
Хлеб ржаной порция	40	2,64	0,48	16,4	69,6	1012
Хлеб пшеничный порция	40	3,04	0,32	19,68	93,6	1011
Кисель Витошка с вит.	200	0	0	23,5	95	505
Стоимость	123,00 руб.					
Итого стоимость	177,00 руб.					
День 6						
Завтрак						
Каша "Дружба" вязкая	250	7,03	7,09	37,7	245	253
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Чай с сахаром и молоком	200/15	1,59	1,64	17,35	90	685.03
Стоимость	54,00 руб.					
Обед						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	5,03	2,52	12,01	105	137

Тефтели мясные (2в) мясные с рисом (Ёжики) с соусом томатным	60/30	7,44	8,72	8,66	143	462 587
Пюре картофельное	150	3,13	6,4	8	147	520
Хлеб ржаной порция	20	1,32	0,24	8,2	34,8	1012
Хлеб пшеничный порция	20	1,52	0,16	9,84	46,8	1011
Компот из свежих яблок	200	0,12	0,08	11,76	49	635
Стоимость	123,00 руб.					
Итого стоимость	177,00 руб.					
День 7						
Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	10,7	17,65	39,4	359,25	247
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Чай витаминизированный «Витошкой»	210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39	685
Стоимость	54,00 руб.					
Обед						
Суп из овощей со сметаной и птицей	200/5/15	5,2	5,15	9,81	107	135
Запеканка картофельная с мясом птицы	200	14,53	16,45	31,95	343	478
Соус сметанный 3 с томатом	40	0,69	1,29	3,86	26	601
Хлеб ржаной порция	20	1,32	0,24	8,2	34,8	1012
Хлеб пшеничный порция	20	1,52	0,16	9,84	46,8	1011
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	92	509
Стоимость	123,00 руб.					
Итого стоимость	177,00 руб.					
День 8						
Завтрак						
Каша ячневая молочная вязкая	250	8,8	9,5	46	307,5	176
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Чай с сахаром	200/10	0,1	0,02	10	40	685
Стоимость	54,00 руб.					
Обед						
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5/15	5,39	5,29	15,98	128	132
Рыба, запечённая в сметанном соусе	120	13,26	11,32	4,01	167	252
Картофель отварной	150	2,89	6,64	20,14	160	518
Хлеб ржаной порция	20	1,32	0,24	8,2	34,8	1012
Хлеб пшеничный порция	20	1,52	0,16	9,84	46,8	1011
Компот из смеси сухофруктов 3В	200	0,74	0,07	34,58	144	639
Стоимость	123,00 руб.					
Итого стоимость	177,00 руб.					
День 9						
Завтрак						
Каша рисовая жидкая с маслом	250	6,3	9,5375	38,8	267,5	311
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Чай с лимоном	200	0,16	0,03	13,2	54	686
Стоимость	54,00 руб.					
Обед						

Щи из свежей капусты со сметаной и птицей	200/5/15	5,21	4,94	6,18	97	124
Котлеты мясо – картофельные по - Хлыновски	90	11,73	17,14	7,63	234	454
Рагу овощное (3-й вар)	150	2,54	7,77	13,46	135	541
Хлеб ржаной порция	20	1,32	0,24	8,2	34,8	1012
Хлеб пшеничный порция	20	1,52	0,16	9,84	46,8	1011
Кисель Витошка с вит.	200	0	0	23,5	95	505
Стоимость	123,00 руб.					
Итого стоимость	177,00 руб.					
День 10						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	267
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Чай с сахаром и молоком	200/15	1,59	1,64	17,35	90	685.03
Стоимость	54,00 руб.					
Обед						
Борщ со сметаной	200/5	2,26	2,9	5,62	66	110
Плов со свининой	200(50/150)	14,38	27,81	34,4	482	443
Хлеб ржаной порция	50	3,3	0,6	20,5	87	1012
Хлеб пшеничный порция	50	3,8	0,4	24,6	117	1011
Компот из черной смородины	200	0,22	0,09	11,59	50	634
Стоимость	123,00 руб.					
Итого стоимость	177,00 руб.					