

Согласовано

Председатель родительского контроля



Байгузина Л.И.

Утверждаю

и.о.директора МБОУ ООШ с.Свобода



Г.А.Акберова



Согласовано

Председатель профкома МБОУ ООШ с.Свобода



Т.Н.Рыжкова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (НА 10 ДНЕЙ)

По МБОУ ООШ с.Свобода

для обучающихся ОВЗ и инвалидов на 2022/2023 учебный год

Первая неделя

Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Рыба тушеная с овощами	50/50	10,16	7,78	2,17	119,99	22,50
Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	229,56	12,13
Чай витаминизированный	200	0	0	9,98	39,9	58,68
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	3,45
яблоко	100	0,5	0,5	12,3	59	13
						59,76
обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,8	7,36	80,73	8,28
Филе грудки, припущенное с овощами	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97	23,23
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	7,04
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	4,83
Хлеб пшен.	40	3,2	0,4	22	104	2,76
Хлеб ржано-пшен	40	3,2	0,4	22	104	2,76
яблоко	100	0,4	0,5	12,3	59	13
						61,90
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,63	2,25	27,59	5,2
Омлет запеченный с сыром	120	14,97	16,15	1,97	214,08	34,43
Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	10,05	42,28	5,88
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	3,45
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	10,80
						59,76
обед						
Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96	5,74
Суп гороховый с картофелем и гренками	200/15	6,52	3,98	28,57	175,69	8,67
Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8	32,37
кисель	200	0	0	9,98	95	9,6
Хлеб пшен.	40	3,2	0,4	22	104	2,76
Хлеб ржано-пшен	40	3,2	0,4	22	104	2,76
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	6,31
Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,97	182,53	32,17
Чай с сахаром	200	0,	0	9,98	39,9	4,83
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	3,45

яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	13
						59,76
обед						
Суп картофельный и клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91	7,94
Рыба тушеная с овощами	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13	17,88
Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89	11,70
Хлеб пшен.	50	4	0,5	27,5	130	3,45
Хлеб ржано-пшен	45	3,6	0,4	27,5	117	3,10
яблоко	100	0,4	0,5	12,3	59	13
Чай с сахаром	200	0	0	9,8	39,9	4,83
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	10,22	10,43	1,7	259,1	43,68
Чай с сахаром	200	0,	0	9,98	39,9	4,83
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	3,45
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	7,8
						59,76
обед						
Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62	11
Котлеты мясные в томатном соусе	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	31,74
Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,6	8,81
Хлеб пшен.	40	3,2	0,4	18,4	88	2,76
Хлеб ржано-пшен	40	3,2	0,4	18,4	88	2,76
Чай с сахаром	200	0	0	9,8	39,9	4,83
						61,90
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Каша рисовая молочная с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47	12,08
Чай витаминизированный	200	0,07	0	10,05	39,9	8,48
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	27,5	117	3,10
Кисломолочный продукт	100	6,40	6,40	9	124	10,80
яблоко	150	2,2	0,5	19,8	89	19,5
Сыр(порциями)	10	2,63	2,66	0	35	5,8
						59,76
обед						
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,7	8,67
Биточки из мяса птицы томатном соусе	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02	22,69
Картофельное пюре	180/	3,95	6,09	26,5	177,19	19,85
Хлеб пшен.	45	3,6	0,5	24,75	111	3,10
Хлеб ржано-пшен	40	3,2	0,4	18,4	88	2,76

Чай витаминизированный	200	0	0	9,98	39,9	4,83
						61,90
Вторая неделя						
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Макароны с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91	23,58
Чай витаминизированный	200	0,0	0	10,05	42,28	8,68
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	3,45
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	7,8
яблоко	125	0,5	0,5	12,25	47	16,25
						59,76
обед						
Суп с мелкошинкованными овощами со смет	200/10	2,14	5,76	11,48	107,06	13,02
Плов из мяса птицы	180	15,21	16,65	37,28	359,21	25,53
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	13
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	95	4,83
Хлеб пшен.	40	3,2	0,4	22	104	2,76
Хлеб ржано-пшен	40	3,2	0,4	22	104	2,76
						61,90
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	33,5
Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	7,87
Чай с сахаром	200	0,0	0	9,98	39,9	4,83
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	2,76
Кисломолочный продукт	100	3,2	0,4	22	104	10,8
						59,76
обед						
Суп лапша	200/10	2,22	4,23	12,4	97,08	4,71
Жаркое по- домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88	38,26
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	95	4,83
Хлеб ржано-пшен	40	3,2	0,4	22	104	2,76
Хлеб пшен	50	4	0,5	27,5	130	3,45
Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	7,89
						61,90
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Плов из мяса птицы	170	14,37	15,78	35,23	339,82	33,62
Чай с сахаром	200	0,0	0	9,98	39,9	4,83
Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	22	78	2,07
Масло сливочное	8	0,06	7,4	0,13	68	6,24
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	13

отварные с маслом						
Хлеб пшен.	40	3,2	0,4	22	104	2,76
Хлеб ржано-пшен	40	3,2	0,4	22	104	2,76
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	6,62
яблоко	100	0,5	0,5	12,25	47	13
						61,90