

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (НА 10 ДНЕЙ)

По МБОУ ООШ с.Свобода

для обучающихся ОВЗ и инвалидов на 2022/2023 учебный год
1-4 классов.

Первая неделя

Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Рыба тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	10,16	7,78	2,17	119,99	27,11
Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	229,56	12,20
Чай витаминизированный	200	0	0	9,98	39,9	8,68
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	3,45
яблоко	100	0,5	0,5	12,3	59	13
						64,44
обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,8	7,36	80,73	17,00
Мясо птицы припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97	28,35
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	16,84
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	4,83
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	2,76
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	18,40	88	2,76
яблоко	100	0,4	0,5	12,3	59	13
						72,54
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,63	2,25	27,59	5,34
Омлет запеченный с сыром	120	14,97	16,15	1,97	214,08	38,97
Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	10,05	42,28	5,88
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	3,45
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	10,80
						64,44
обед						
Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96	9,74
Суп гороховый с картофелем и гречками	200/15	6,52	3,98	28,57	175,69	12,6

Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8	35,08
Кисель витаминизированный	200	0	0	9,98	95	9,6
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	2,76
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	18,40	88	2,76
						72,54
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	6,41
Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,97	182,53	36,75
Чай с сахаром	200	0,	0	9,98	39,9	4,83
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	3,45
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	13
						64,44
обед						
Суп картофельный и клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91	12,83
Рыба тушеная с овощами	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13	24,97
Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89	10,70
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	3,45
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	40	3,6	0,4	18,40	88	2,76
Чай с сахаром	200	0	0	9,8	39,9	4,83
						72,54
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	33,67
Чай с сахаром	200	0,	0	9,98	39,9	4,83
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	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	58,75	16,25
						64,44
обед						
Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62	15
Котлеты мясные в томатном соусе	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	34,09
Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,77	4,86	21,48	148,55	12,41
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	3,45
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	2,76
Чай с сахаром	200	0	0	9,8	39,9	4,83
						72,54
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.ценность	цена
Каша рисовая молочная с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47	22,56
Чай витаминизированный	200	0,07	0	10,05	39,9	8,48
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	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	19,50
						64,44
обед						
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,7	13,67
Биточки из мяса птицы томатном соусе	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02	25,81
Картофельное пюре	180/	3,95	6,09	26,5	177,19	22,37
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	45	3,6	0,5	24,75	117	3,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	2,76
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	4,83
						72,54
Вторая неделя						
Завтрак	Выход	белки	жиры	углев	Энерг.цен	цена

	гр				ность	
Макароны с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91	33,07
Чай витаминизированный	200	0,0	0	10,05	42,28	8,68
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	3,45
Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,10	52,88	6,24
яблоко	100	0,5	0,5	9,80	47	13
						64,44
обед						
Суп с мелкошинкованными овощами со смет	200/10	2,14	5,76	11,48	107,06	23,11
Плов из мяса птицы	180	15,21	16,65	37,28	359,21	39,08
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	13
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	95	4,83
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	2,76
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	18,40	88	2,76
						72,54
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	38,18
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 обогащенный с витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	2,76
Кисломолочный продукт	100	3,2	0,4	22	104	10,8
						64,44
обед						
Суп лапша	200/10	2,22	4,23	12,4	97,08	9,71
Жаркое по- домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88	41,31
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	95	4,83
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	18,40	88	2,76
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	3,45

обогащенный с витаминами для детского питания						
Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	10,48
						72,54
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Плов из мяса птицы	170	14,37	15,78	35,23	339,82	38,30
Чай с сахаром	200	0,0	0	9,98	39,9	4,83
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,50	78	2,07
Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,10	52,88	6,24
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	13
						64,44
обед						
Щи из свежей капусты	200/5	1,55	4,11	7,18	72,83	8,94
гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	46,34
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	6,91
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	95	4,83
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	2,76
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	2,76
яблоко	100	0,9	0,2	8	36	13
						72,54
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Фрикадельки мясные в томатном соусе	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63	33,19
Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,63	16,85
Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	10,19	42,28	5,88
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	2,76
Сыр порционнo	10	2,63	2,66	0,	35	5,80
						64,34
обед						
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	7,79
Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75	10,99

Тефтели рыбные в томатном соусе	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8	22,25
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	18,77
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	45	3,6	0,5	24,75	117	3,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	18,40	88	2,76
Витаминизированный кисель	200	0,	0,	23,5	95	6,88
						72,54
Завтрак	Выход гр	белки	жиры	углев	Энерг.цен ность	цена
Каша молочная дружба с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91	25,25
Чай с сахаром	200	0,	0	9,98	39,9	4,83
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	2,76
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	7,80
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	10,8
яблоки	100	0,9	0,2	8	36	13
						64,44
обед						
Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	18,32
Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02	20,16
Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	5,86	7,93	37,14	243,55	8,92
Хлеб пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	2,76
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный с витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	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