

Согласовано:  
Директор МБОУ СПШ № 35

Утверждаю:  
Генеральный директор ООО «Альтернатива»

Сидорук Е. А.

Вострокнутов С. Н.

**Меню**

для организации горячего питания детей с ОВЗ,  
учащихся в 5-11 классах МБОУ СПШ № 35

Наименование	Вес порции, гр.	Пищевые вещества, гр.			Эн. ценность, ккал	№ ре- цы
		белки	жиры	углеводы		
<b>День 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая жидкая с маслом	205(200/5)	5,04	7,63	31,04	214	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
<b>Обед</b>						
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
<b>Стоимость</b>	<b>177,00 руб.</b>					
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая молочная вязкая	200	7,04	7,6	36,8	246	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
<b>Обед</b>						
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
<b>Стоимость</b>	<b>177,00 руб.</b>					
<b>День 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4	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
<b>Обед</b>						
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
<b>Стоимость</b>	<b>177,00 руб.</b>					
<b>День 4</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба" вязкая	200	5,62	5,67	30,16	196	253
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108

Чай с сахаром	200/10	0,1	0,02	10	40	685
<b>Обед</b>						
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	601
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,42	9,66	38,03	272	381
Хлеб ржаной порция	30	1,98	0,36	12,3	52,2	508
Хлеб пшеничный порция	30	2,28	0,24	14,76	70,2	1012
Напиток лимонный	200	0,14	0,02	12,46	53	699
<b>Стоимость</b>	<b>177,00 руб.</b>					
<b>День 5</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшенная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	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
<b>Обед</b>						
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
<b>Стоимость</b>	<b>177,00 руб.</b>					
<b>День 6</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба" вязкая	200	5,62	5,67	30,16	196	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
<b>Обед</b>						
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
Пюре картофельное	150	3,13	6,4	8	147	587
Хлеб ржаной порция	20	1,32	0,24	8,2	34,8	520
Хлеб пшеничный порция	20	1,52	0,16	9,84	46,8	1012
Компот из свежих яблок	200	0,12	0,08	11,76	49	1011
<b>Стоимость</b>	<b>177,00 руб.</b>					
<b>День 7</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4	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
<b>Обед</b>						
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 сметанный3 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
<b>Стоимость</b>	<b>177,00 руб.</b>					
<b>День 8</b>						
<b>Завтрак</b>						

Каша ячневая молочная вязкая	200	7,04	7,6	36,8	246	176
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Чай с сахаром	200/10	0,1	0,02	10	40	685
<b>Обед</b>						
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
<b>Стоимость</b>	<b>177,00 руб.</b>					
<b>День 9</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая жидкая с маслом	205(200/5)	5,04	7,63	31,04	214	311
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Чай с лимоном	200	0,16	0,03	13,2	54	686
<b>Обед</b>						
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
<b>Стоимость</b>	<b>177,00 руб.</b>					
<b>День 10</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшенная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	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
<b>Обед</b>						
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
<b>Стоимость</b>	<b>177,00 руб.</b>					