

Согласовано:
Директор МБОУ СШ № 35

Утверждаю:
Генеральный директор ООО «Альтернатива»

Сидорук Е. А.

Вострокнутов С. Н.



Меню обедов
для организации горячего питания детей с ОВЗ,
учащихся в 1-4 классах МБОУ СШ № 35

Наименование	Вес порции, гр.	Пищевые вещества, гр.			Эн. ценность, ккал	№ ре- цы
		белки	жиры	углеводы		
День 1						
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	100	2,09	4,27	10,53	98	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
Чай с лимоном	220(200/13/7)	0,16	0,03	13,2	54	686
Стоимость	94, 00 руб.					
День 2						
Обед						
Суп картофельный с горохом	200	4,92	2,58	18,02	107	139
Азу	160(30/130)	11,20	22	16,61	318	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
Чай с сахаром	200/10	0,1	0,02	10	40	685
Стоимость	94, 00 руб.					
День 3						
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	100	2,09	4,27	10,53	98	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
Чай витаминизированный «Витошкой»	210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39	685
Стоимость	94, 00 руб.					
День 4						
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	601 381
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,61	6,44	25,35	181	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
Чай с сахаром и молоком	200/15	1,59	1,64	17,35	90	685.03
Стоимость	94, 00 руб.					
День 5						
Обед						
Суп с рисом на курином бульоне	200	2,29	2,46	9,25	78	127
Цыплята-бройлеры, туш. в соусе с овощами	180(40/140)	14,02	18,45	17,10	282	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

Чай с сахаром	200/10	0,1	0,02	10	40	685
Стоимость	94, 00 руб.					
День 6						
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					462
		7,44	8,72	8,66	143	587
Пюре картофельное	100	2,09	4,27	10,53	98	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
Чай с лимоном	220(200/13/7)	0,16	0,03	13,2	54	686
Стоимость	94, 00 руб.					
День 7						
Обед						
Суп из овощей со сметаной и птицей	200/5/15	5,2	5,15	9,81	107	135
Запеканка картофельная с мясом птицы	160	11,62	13,16	25,56	274	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
Чай с сахаром	200/10	0,1	0,02	10	40	685
Стоимость	94, 00 руб.					
День 8						
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	100	1,93	4,43	13,43	107	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
Чай с сахаром и молоком	200/15	1,59	1,64	17,35	90	685.03
Стоимость	94, 00 руб.					
День 9						
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)	100	1,69	5,18	8,97	90	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
Чай витаминизированный «Витошкой»	210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39	685
Стоимость	94, 00 руб.					
День 10						
Обед						
Борщ со сметаной	200/5	2,26	2,9	5,62	66	110
Плов со свининой	160(30/130)	11,50	22,25	27,52	386	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
Чай с сахаром	200/10	0,1	0,02	10	40	685
Стоимость	94, 00 руб.					