

СОГЛАСОВАНО:

Директор БОУ СМО «Общеобразовательная»

Школа для обучающихся с ОВЗ»

Староверова Ирина Николаевна

2023г.



УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель

Сушинова Оксана Валериевна

2023г.



**МЕНЮ ОВЗ**

**ОСНОВНОЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Эн.Цен.	цена
1 день завтрак	Понедельник						
114	Каша рисовая молочная с маслом	205	5,12	6,62	32,61	210,1	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,45	132,00	
300	Чай заварка с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>9,91</b>	<b>8,72</b>	<b>71,78</b>	<b>407,80</b>	
Обед 1 день							
180	Гуляш из мяса	50/50	18,07	20,18	5,62	276,3	
227	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,52	5,30	35,32	211,73	
	Овощи по сезону	30	0,18	0	1,14	4,2	
284	Компот из смеси свежих фруктов	200	0,25	0,25	25,35	104,07	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,56	20,05	103,0	
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>27,32</b>	<b>26,29</b>	<b>87,48</b>	<b>699,30</b>	<b>137-00</b>
Завтрак 2 день	Вторник						
102	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11	
382	Бутерброд с повидлом	15/15	1,27	4,00	20,60	123,6	
300	Чай заварка с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>7,94</b>	<b>12,33</b>	<b>67,73</b>	<b>413,35</b>	
Обед 2 день							
214	Рагу из птицы с картофелем	220	14,33	14,63	42,88	387,92	
241	Овощи по сезону	30	0,21	0,03	1,08	4,50	
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,56	20,5	103,00	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,40</b>	<b>15,22</b>	<b>92,35</b>	<b>609,21</b>	<b>137-00</b>
3 день завтрак	Среда						
112	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	
	Хлеб из пшеничной муки	50	3,75	1,45	25,45	132,00	
300	Чай заварка с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>8,99</b>	<b>8,07</b>	<b>70,10</b>	<b>490,74</b>	
Обед 3 день							
189	Котлета мясная с соусом	50/50	10,68	11,72	5,74	176,75	
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,43	45,0	263,81	
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	
	Хлеб Ржано-пшеничный	50	3,3	0,56	20,05	103,00	
	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47,00	
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>23,36</b>	<b>20,36</b>	<b>105,94</b>	<b>694,63</b>	<b>137-00</b>

4 день завтрак	Четверг						
112	Каша пшеничная на молоке	205	6,04	7,27	34,29	227,16	
	Хлеб из пшеничной муки	50	3,75	1,45	25,45	132,00	
300	Чай заварка с сахаром	200	0,12	0	13,04	48,64	
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>9,91</b>	<b>8,72</b>	<b>72,78</b>	<b>407,80</b>	
4 день обед							
192	Печень по-строгановски	50/50	16,66	20,69	3,36	264,40	
224	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,89	5,09	40,28	225,18	
	Овощи по сезону	30	0,21	0,03	1,08	4,50	
271	Какао с молоком	200	3,5	3,7	35,5	142,93	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,56	20,05	103,00	
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>27,56</b>	<b>30,07</b>	<b>100,27</b>	<b>740,01</b>	<b>137-00</b>
5 день завтрак	Пятница						
109	Каша овсяная из «Геркулеса»	205	6,33	8,90	25,49	207,38	
	Бутерброд с маслом	20/5	1,55	4,18	10,23	85,80	
300	Чай заварка с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>8,00</b>	<b>13,08</b>	<b>47,76</b>	<b>341,82</b>	
5 день обед							
54-25	Курица тушеная с морковью	70	9,87	4,41	3,08	91,91	
227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,32	211,73	
300	Чай заварка с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,78	28,07	144,20	
	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47,00	
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>20,53</b>	<b>10,89</b>	<b>88,31</b>	<b>543,48</b>	<b>137-00</b>
6 день Завтрак	Понедельник 2 недели						
114	Каша рисовая молочная с маслом	205	5,12	6,62	32,61	210,1	
300	Чай заварка с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	
	Хлеб из пшеничной муки	50	3,75	1,45	25,45	132,00	
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>8,99</b>	<b>8,07</b>	<b>70,10</b>	<b>390,74</b>	
6 день обед							
202	Тефтели мясные (ежики)	70/30	9,16	13,53	9,44	196,14	
	Овощи по сезону	50	0,35	0,05	1,8	7,5	
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,43	45,0	263,81	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,56	20,05	103,00	
	Кисель из концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,90</b>	<b>21,57</b>	<b>105,31</b>	<b>686,64</b>	<b>137-00</b>
7 день завтрак	Вторник 2 недели						
132	Омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	110,54	
300	Чай заварка с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	
	Хлеб из пшеничной муки	50	3,75	1,45	25,45	132,00	
	<b>Итого:</b>	<b>315</b>	<b>9,69</b>	<b>10,47</b>	<b>39,01</b>	<b>291,18</b>	
7 день обед							
206	Жаркое по -домашнему	220	18,42	20,69	36,77	337,60	



	Овощи по сезону	50	0,35	0,05	1,8	7,5	
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,56	20,05	103,00	
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>22,63</b>	<b>21,30</b>	<b>86,51</b>	<b>561,89</b>	<b>137-00</b>
8 день завтрак	Среда 2 недели						
102	Каша «Дружба» на молоке	205	6,55	8,33	35,09	241,11	
294	Чай заварка с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Хлеб из пшеничной муки	50	3,75	1,45	25,45	132,00	
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>10,37</b>	<b>9,79</b>	<b>75,95</b>	<b>434,73</b>	
8 день обед							
211	Плов из птицы цыпленка	210	26,65	22,38	51,05	533,64	
	Овощи по сезону	50	0,35	0,05	1,8	7,5	
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,56	20,05	103,00	
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>31,70</b>	<b>23,19</b>	<b>98,58</b>	<b>764,14</b>	<b>137-00</b>
9 день завтрак	Четверг 2 недели						
109	Каша овсяная из Геркулеса на молоке	205	6,33	8,90	25,49	207,38	
	Хлеб из пшеничной муки	50	3,75	1,45	25,45	132,00	
300	Чай заварка с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>10,20</b>	<b>10,35</b>	<b>62,98</b>	<b>388,02</b>	
9 день обед							
161	Котлета рыбная с соусом	50/50	9,8	6,63	6,40	130,90	
241	Пюре картофельное	150	3,20	6,06	23,30	159,0	
289	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,78	28,07	144,20	
	Вафли сливочные	30	1,65	6,60	19,80	147-00	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>19,95</b>	<b>20,07</b>	<b>98,58</b>	<b>627,97</b>	<b>137-00</b>
10 день завтрак	Пятница 2 недели						
124	Макаронные отварные с сыром	100/10	3,40	5,30	18,70	146,00	
300	Чай заварка с сахаром	200	0,12	0	13,04	48,64	
	Хлеб из пшеничной муки	35	1,88	0,21	7,69	49-50	
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>5,4</b>	<b>5,51</b>	<b>39,43</b>	<b>244,14</b>	
10 день обед							
142	Запеканка морковно-творожная	160	15,97	10,82	34,69	399,16	
266	Соус фруктовый	40	0,23	-	4,74	19,86	
300	Чай заварка с сахаром	200	0,12	-	13,04	48,64	
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,21	7,69	49,50	
	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47,00	
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>17,60</b>	<b>11,43</b>	<b>69,96</b>	<b>564,16</b>	<b>137-00</b>