

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 5-11 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	
	Итого:	455	9,91	8,72	71,78	407,80	
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	
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	
	Итого:	500	27,14	26,29	86,34	695,1	124-00
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	
	Итого	435	7,94	12,33	67,73	413,35	
Обед 2 день							
214	Рагу из птицы с картофелем	220	14,33	14,63	42,88	387,92	
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,56	20,5	103,00	
	Итого:	470	18,19	15,19	91,27	604,71	124-00
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	
	Итого	455	8,99	8,07	70,10	490,74	
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	
	Итого	500	23,32	19,96	96,14	647,63	124-00

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	
	Итого:	455	9,91	8,72	72,78	407,80	
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	
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	
	Итого:	500	27,35	30,04	99,19	735,51	124-00
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	
	Итого:	430	8,00	13,08	47,76	341,82	
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	
	Итого	490	20,49	10,85	78,51	496,48	124-00
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	
	Итого:	455	8,99	8,07	70,10	390,74	
6 день обед							
202	Тефтели мясные (ежики)	70/30	9,16	13,53	9,44	196,14	
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	
	Итого:	500	22,55	21,52	97,21	679,14	124-00
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	
	Итого:	315	9,69	10,47	39,01	291,18	
7 день обед							
206	Жаркое по -домашнему	220	18,42	20,69	36,77	337,60	
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,56	20,05	103,00	
	Итого	470	22,28	21,25	84,71	554,39	124-00
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	
	Итого:	455	10,37	9,79	75,95	434,73	
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	
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,56	20,05	103,00	
	Итого	510	30,86	22,99	100,79	757,93	124-00
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	
	Итого:	455	10,20	10,35	62,98	388,02	
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	
	Итого:	520	18,30	13,47	78,78	480,97	124-00
10 день завтрак	Пятница 2 недели						
124	Макароньы 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	
	Итого:	345	5,4	5,51	39,43	244,14	
10 день обед							
142	Запеканка морковно-творожная	200	19,96	13,53	43,36	498,95	
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	
	Итого:	475	22,19	13,74	68,83	616,95	124-00