

УТВЕРЖДАЮ
ИП Пак Ден Э



СОГЛАСОВАНО
Директор "МАОУ СОШ с. Озерское"
Рыжкова О.В.



МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВННОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 - 11 КЛАСС ОВЗ

1 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Жаркое из курицы	250	38,5	75,25	24	922	45,00
Салат из свежих огурцов с р/м	100	0,9	10,1	3,6	102	20,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	685	42,56	86,06	69,61	1213,1	94,00
Обед						
Щи со свежей капустой	250	2,01	7,7	9,07	114,65	25,00
Котлета мясная	100	14,2	9,8	9,5	213	45,00
Соус основной	50	1,33	2,99	7,47	62,74	10,00
Рис	180	4,57	6,58	48	269,64	10,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Итого за прием пищи:	815	24,87	27,38	106,25	802,13	99,00
Всего за день:	1500	67,43	113,44	175,86	2015,23	193,00

2 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Азу	250	23,37	10,87	46,12	388,62	71,00
Салат из свежей капусты с огурцом	100	0,9	0,54	2,46	18,18	20,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	685	27,43	12,12	90,59	595,9	120,00
Обед						
Суп с клецками	250	2,66	5,83	16,79	159,5	23,00
Тефтели	100	13,8	12,7	8,7	204	38,00
Макароны отварные	180	6,77	7,48	43,21	267,45	8,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Итого за прием пищи:	765	25,99	26,32	100,91	773,05	78,00
Всего за день:	1450	53,42	38,44	191,5	1368,95	198,00

3 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Макароны с сыром	180	10,9	9,1	30,6	38,4	23,00
Свекольная икра	100	1,43	5,1	8,36	84,85	20,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	615	15,49	14,91	80,97	312,35	72,00
Обед						
Борщ	250	1,9	6,8	12,09	117,78	27,00
Поджарка из куриной грудки	100	22	3,9	2,8	134,4	63,00
Гречка	180	4,57	6,58	48	269,64	12,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Итого за прием пищи:	765	31,23	17,59	95,1	663,92	111,00
Всего за день:	1380	46,72	32,5	176,07	976,27	183,00

4 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Котлета мясная	100	14,2	9,8	9,5	213	45,00
Макароны отварные	180	6,77	7,48	43,21	267,45	8,00
Компот из сухофруктов	200	0,1	0,03	14,99	59,85	10,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	615	24,13	17,99	94,72	669,55	86,00
Обед						
Суп с вермишелью	250	2,6	2,66	18	108	18,00
Горбуша с овощами	100	12,6	7,9	48,6	303,5	18,00
Картофельное пюре	180	3,73	10,19	25,79	210,25	31,00
Свекольная икра	100	1,43	5,1	8,36	84,85	20,00
Компот из сухофруктов	200	0,1	0,03	14,99	59,85	10,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Итого за прием пищи:	865	23,12	26,16	132,96	848,7	100,00
Всего за день:	1480	47,25	44,15	227,68	1518,25	186,00

5 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Плов из курицы	250	38,2	34,45	76,4	645	56,00
Компот из сухофруктов	25	5,8	7,37	0	91	10,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	410	47,06	42,5	103,42	865,25	89,00
Обед						
Борщ	250	1,9	6,8	12,09	117,78	27,00
Сметана	10	0,26	1,5	0,3	15,8	6,00
Капуста тушенная	200	3,1	7,38	15,9	143,6	23,00
Салат из свежих огурцов с р/м	100	0,9	10,1	3,6	102	20,00
Компот из сухофруктов	200	0,74	0,1	7,47	82,25	10,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Итого за прием пищи:	795	9,56	26,16	56,58	543,68	89,00
Всего за день:	1205	56,62	68,66	160	1408,93	178,00

6 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Голень запеченная	150	18,61	45	46,12	388,62	55,00
Макароны	180	4,57	6,58	48	269,64	8,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	665	26,34	52,29	136,13	847,36	92,00
Обед						
Свекольник	250	2,52	6,89	16,74	139,74	27,00
Котлета мясная	100	14,2	9,8	9,5	213	45,00
Соус основной	50	1,33	2,99	7,47	62,74	10,00
Рис	180	4,57	6,58	48	269,64	10,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Итого за прием пищи:	815	25,38	26,57	113,92	827,22	101,00
Всего за день:	1480	51,72	78,86	250,05	1674,58	193,00

7 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Котлета мясная (свинина)	100	23,37	10,87	46,12	388,62	45,00
Соус основной	50	1,33	2,99	7,47	62,74	10,00
Гречка	180	4,57	6,58	48	269,64	12,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:		29,37	20,47	116,58	780,85	96,00
Обед						
Суп гороховый	250	5,91	7,15	19,34	165,74	30,00
Жаркое из курицы	250	7,24	12,89	36,68	292,73	45,00
Огурец свежий	40	0,32	0,04	1	5,6	7,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Итого за прием пищи:		16,23	20,39	89,23	606,17	91,00
Всего за день:		45,6	40,86	205,81	1387,02	187,00

8 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Тефтели	100	13,8	12,7	8,7	204	38,00
Макароны отварные	180	6,77	7,48	43,21	267,45	8,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Салат из свеклы с р/м	100	1,5	5,5	8,4	89	20,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	715	25,23	26,39	102,32	749,55	95,00
Обед						
Рассольник	250	37	13,8	18,27	321,72	27,00
Плов из курицы	250	38,2	34,45	76,4	645	56,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Итого за прием пищи:	735	77,96	48,56	126,88	1108,82	97,00
Всего за день:	1450	103,19	74,95	229,2	1858,37	192,00

9 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Поджарка из свинины	100	9,9	10,9	3,2	148,2	70,00
Гречка	180	10,47	9,41	47,34	203	12,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Огурец свежий	40	0,32	0,04	1	5,6	7,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	655	23,85	21,06	93,55	545,9	118,00
Обед						
Щи со свежей капустой	250	2,01	7,7	9,07	114,65	25,00
Котлета рыбная	100	17,6	13,12	9,13	224,92	23,00
Картофельное пюре	180	3,73	10,19	25,79	210,25	31,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Итого за прием пищи:	765	26,1	31,32	76,2	691,92	88,00
Всего за день:	1420	49,95	52,38	169,75	1237,82	206,00

10 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Запеканка творожная	220	35,2	36,96	34,98	622,6	39,00
Сгущенное молоко	15	1,08	1,27	8,32	49,2	5,00
Чай с сахаром	200	0,74	0,1	29,88	124,85	6,00
Бутерброд с маслом	50	5,37	13,7	34,44	276,3	10,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	585	42,79	52,43	117,42	1119,95	80,00
Обед						
Суп с рыбными фрикадельками	250	2,52	6,89	16,74	139,74	18,00
Тефтели	100	13,8	12,7	8,7	204	38,00
Макароны отварные	180	6,77	7,48	43,21	267,45	8,00
Салат из свежих огурцов с р/м	100	0,9	10,1	3,6	102	20,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Итого за прием пищи:	865	26,75	37,48	104,46	855,29	93,00
Всего за день:	1450	69,54	89,91	221,88	1975,24	173,00