



Шкуропатов



Директор МБОУ НСОШ №30

О.Н. Лезовая

<b>МЕНЮ</b>			
обучающихся 5- 11 классов с ОВЗ (горячий завтрак,обед)			
<b>(ДЕНЬ 1 - понедельник)</b>			
завтрак			
Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	25	326
Сыр порциями	15	10	51
Хлеб пшеничный	40	4	94
Какао с молоком	200	12	150,8
Фрукты свежие	100	27	47
Итого за день	555	78	668,8
обед			
Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Биточки с соусом томатным	100	39	173,75
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	10,01	144
Огурцы соленые (порционно)	100	6,01	18
Макаронные изделия отварные с маслом	180	12,01	269,14
Компот из свежих плодов	200	10	116,6
Хлеб пшеничный	50	4,01	117,5
Хлеб ржано-пшеничный	30	3	59,4
Итого за день	660	84,04	898,39
<b>ДЕНЬ 2 - вторник</b>			
завтрак			
Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Омлет запеченный с сыром	150	36	229,8
Икра кабачковая	60	7	71,4
Чай с сахаром	200	3	58
Фрукты свежие	100	27	96
Хлеб пшеничный	50	4,01	130,6
Итого за день	560	77,01	585,8
обед			
Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Рыба тушеная в томате с овощами	100	53	112
Суп картофельный с бобовыми	250	3,1	163,75
Салат из свеклы отварной	100	10	99,84
Пюре картофельное	180	15,01	196,2
Чай с сахаром	200	3	58
Хлеб ржано- пшеничный	30	2	59,4
Хлеб пшеничный	50	4	117,5
Итого за день	910	90,11	806,69
<b>ДЕНЬ 3 - среда</b>			
завтрак			
Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Шницель из мяса со сметанным соусом	100	40	173,75
Картофель отварной	180	15,5	217,8
Салат из квашеной капусты	100	14	84
Хлеб пшеничный	40	4	94
Чай с лимоном	207	7	60
Итого за день	627	80,5	629,55
обед			
Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Салат из квашеной капусты	100	12,5	84
Рассольник Ленинградский	250	5,01	151,883
Плов из птицы	200	48	327
Компот из смеси сухофруктов	200	8	124
Хлеб пшеничный	50	4,01	117,5
Хлеб ржано- пшеничный	30	3	59,4
Итого за день	830	80,52	863,783

<b>ДЕНЬ 4 - четверг</b>			
<b>завтрак</b>			
Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Запеканка из творога с молоком сгущенным	210	43,2	337,65
Чай с сахаром	200	3	58
Фрукты свежие	100	27	38
Хлеб пшеничный	40	4	104,48
<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>77,2</b>	<b>538,13</b>
<b>обед</b>			
Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Икра кабачковая	100	7,01	119
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,01	149,322
Тефтели куриные	100	38,99	179,34
Капуста тушеная	180	15,5	188,99
Чай с лимоном	207	7	60
Хлеб ржано-пшеничный	30	3	59,4
Хлеб пшеничный	50	4,01	117,5
<b>Итого за день</b>	<b>917</b>	<b>84,52</b>	<b>873,552</b>
<b>ДЕНЬ 5 - пятница</b>			
<b>завтрак</b>			
Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Гуляш 50/50	100	53,16	118,8
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	385,2
Мармелад	15	5	48,15
Чай с лимоном	207	7	60
Хлеб пшеничный	50	4,01	117,5
<b>Итого за день</b>	<b>552</b>	<b>77,18</b>	<b>729,65</b>
<b>обед</b>			
Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Винегрет овощной	100	0,89	127,24
Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	6,01	113
Шницель со сметанным соусом	100	40	173,75
Картофель отварной	180	15,5	217,8
Компот из свежих плодов	200	10	116,6
Хлеб ржано-пшеничный	30	3	59,4
Хлеб пшеничный	50	4,01	117,5
<b>Итого за день</b>	<b>910</b>	<b>79,41</b>	<b>925,29</b>
<b>ДЕНЬ 6 - понедельник</b>			
<b>завтрак</b>			
Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	30	300
Масло (порциями)	10	5	75
Фрукты свежие	100	27	47
Какао с молоком	200	12	112,86
Хлеб пшеничный	40	4	94
<b>Итого за второй день</b>	<b>550</b>	<b>78</b>	<b>628,86</b>
<b>обед</b>			
Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Помидоры соленные (порционно)	100	6,01	30
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	260	7,01	169,988
Гуляш	100	53,16	118,8
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	385,2
Чай с сахаром	200	3	58
Хлеб пшеничный	40	4	59,4
Хлеб ржано-пшеничный	30	3	94
<b>Итого за день</b>	<b>910</b>	<b>84,19</b>	<b>915,388</b>

ДЕНЬ 7 - вторник			
завтрак			
Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Рыба тушеная в томате с овощами	100	53	112
Рис отварной	180	10,01	273,6
Салат из свеклы отварной	100	10	71,884
Чай с сахаром	200	3	58
Хлеб пшеничный	30	3	78,36
Итого за день	610	79,01	593,844
обед			
Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Салат из свеклы отварной	100	10	99,84
Суп картофельный с бобовыми	250	3,1	163,75
Плов из птицы	200	48	327
Компот из смеси сухофруктов	200	8	124
Хлеб пшеничный	50	4,01	117,5
Хлеб ржано-пшеничный	30	3	59,4
Итого за день	830	73,48	891,49
ДЕНЬ 8 - среда			
завтрак			
Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Печень по строгановски с соусом	130	51,01	164
Картофельное пюре	180	15,01	196,2
Чай с сахаром	200	3	58
Хлеб пшеничный	40	4	94
Печенье	20	5	64,8
Итого за день	570	78,02	577
обед			
Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Салат из квашеной капусты	100	12,5	84
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,01	149,322
Тефтели с томатным соусом	100	41,01	261,1
Каша ячневая рассыпчатая	180	8,01	294
Чай с лимоном	207	7	60
Хлеб пшеничный	50	4,01	117,5
Хлеб ржано-пшеничный	30	3	59,4
Итого за день	917	84,54	1025,322
ДЕНЬ 9 четверг			
завтрак			
Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	100	43	161,407
Макаронные изделия отварные	180	12,01	269,14
Икра кабачковая	100	8	119
Чай с лимоном	207	7	60
Хлеб пшеничный	40	4	94
Итого за день	627	74,01	703,547
обед			
Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Икра кабачковая	100	7,01	119
Суп картофельный с крупой (пшеница)	250	9,01	93,2
Жаркое по-домашнему	200	55	343,63
Компот из свежих плодов	200	10	116,6
Хлеб ржано-пшеничный	30	3	59,4
Хлеб пшеничный	50	4,01	117,5
Итого за день	830	88,03	849,33

**ДЕНЬ 10 - пятница**

**завтрак**

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Каша молочная "Дружба"	245	56,01	325,74
Чай с сахаром	200	3	58
Хлеб пшеничный	40	4	70,5
Пряник домашний	60	15	256,1
Итого за день	545	78,01	710,34

**обед**

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Винегрет овощной	100	0,89	127,24
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	13,01	131,42
Птица тушеная в сметанном соусе	100	45	221
Пюре картофельное	180	15,01	196,2
Чай с сахаром	200	3	58
Хлеб пшеничный	50	4,01	117,5
Хлеб ржано-пшеничный	30	3	59,4
Итого за день	660	83,92	910,76