

Согласовано: Директор  
МБОУ «Большовская ООШ»



Р.М. Мустафин

Утверждаю:  
ИП Лазаренко А.А.



А.А. Лазаренко

### Перспективное меню

обедов для организации горячего питания обучающихся с ОВЗ 1-4 классов

#### Меню на 1 день (понедельник)

Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Борщ с капустой и картофелем	200	18,00	1,45	3,93	10,20	82,00
Биточек мясной	100	38,20	15,55	11,55	15,70	228,75
Макароны отварные	150	8,00	5,52	4,52	26,45	168,45
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	16,84	82,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	2,93	0,53	17,33	85,81
Компот из сухофруктов	200	5,00	0,04	0,00	24,76	99,20
<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>73,20</b>	<b>28,53</b>	<b>20,89</b>	<b>111,28</b>	<b>747,25</b>

#### Меню на 2 день (вторник)

Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Рассольник Петербургский	200	16,00	1,68	4,09	13,27	96,58
Тефтели	90	33,20	11,78	12,91	14,90	222,91
Пюре картофельное	150	15,00	3,06	4,80	20,45	137,24
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	16,84	82,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	2,93	0,53	17,33	85,81
Кофейный напиток	200	5,00	3,90	0,00	17,28	84,72
<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>73,20</b>	<b>26,39</b>	<b>22,69</b>	<b>100,07</b>	<b>710,02</b>

### Меню на 3 день (среда)

Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп рисовый	250	16,00	10,6	3,59	20,83	159,47
Жаркое по-домашнему	200	48,20	34,41	9,34	27,44	331,50
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	16,84	82,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	2,93	0,53	17,33	85,81
Компот из свежих фруктов	200	5,00	0,30	0,00	21,90	88,80
<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>73,20</b>	<b>51,28</b>	<b>13,82</b>	<b>104,34</b>	<b>748,34</b>

### Меню на 4 день (четверг)

Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Щи со свежей капустой и картофелем	250	16,00	1,75	4,89	8,49	84,97
Фрикаделька из мяса птицы	90	41,20	21,32	21,52	7,00	306,96
Рис отварной	150	7,00	3,80	2,72	40,00	199,68
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	2,93	0,53	17,33	85,81
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	16,84	82,76
Компот из сухофруктов	200	5,00	0,04	0,00	24,76	99,20
<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>73,20</b>	<b>32,88</b>	<b>30,02</b>	<b>114,42</b>	<b>859,38</b>

### Меню на 5 день (пятница)

Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп латша домашняя	250	18,00	13,29	2,86	14,53	137,02
Птица отварная	100	38,20	21,10	13,60	0,00	206,80
Каша рассыпчатая пшеничная	150	8,00	6,60	4,38	35,27	206,90
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	16,84	82,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	2,93	0,53	17,33	85,81
Компот из свежих фруктов	200	5,00	0,30	0,00	21,90	88,80
<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>73,20</b>	<b>47,26</b>	<b>21,73</b>	<b>105,87</b>	<b>808,09</b>

### Меню на 6 день (понедельник)

Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Рассольник Петербургский	200	16,00	1,68	4,09	13,27	96,61
Котлета	100	40,20	15,55	11,55	15,70	228,95
Макароны отварные	150	8,00	5,52	4,52	26,45	168,56
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	16,84	82,76
Кофейный напиток	200	5,00	3,90	0,00	17,28	84,72
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	2,93	0,53	17,33	85,81
<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>73,20</b>	<b>32,62</b>	<b>21,05</b>	<b>106,87</b>	<b>747,41</b>

### Меню на 7 день (вторник)

Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Борщ с капустой и картофелем	200	18,00	1,45	3,93	10,20	82,00
Фрикаделька из мяса птицы	90	40,20	21,32	21,52	7,00	306,96
Каша рассыпчатая ячневая(пшеничная)	150	6,00	4,79	4,26	30,83	180,82
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	16,84	82,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	2,93	0,53	17,33	85,81
Компот из сухофруктов	200	5,00	0,04	0,00	24,76	99,20
<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>73,20</b>	<b>33,57</b>	<b>30,60</b>	<b>106,96</b>	<b>837,52</b>

### Меню на 8 день (среда)

Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп латвия домашняя	250	18,00	13,29	2,86	14,53	137,02
Плов из птицы	200	43,20	19,85	18,14	34,13	379,18
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	16,84	82,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	2,93	0,53	17,33	85,81
Кисель из свежих плодов	200	8,00	0,14	0,04	27,50	110,92
<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>73,20</b>	<b>39,25</b>	<b>21,93</b>	<b>110,33</b>	<b>795,69</b>

## Меню на 9 день (четверг)

<i>Обед</i>						
<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес порции(г)</i>	<i>Цена</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
<i>Суп гороховый на бульоне</i>	<i>250</i>	<i>15,00</i>	<i>8,35</i>	<i>5,75</i>	<i>40,35</i>	<i>246,55</i>
<i>Жаркое по- домашнему</i>	<i>160</i>	<i>39,20</i>	<i>27,53</i>	<i>7,47</i>	<i>21,95</i>	<i>265,19</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>2,00</i>	<i>3,04</i>	<i>0,36</i>	<i>16,84</i>	<i>82,76</i>
<i>Хлеб ржано- пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>2,00</i>	<i>2,93</i>	<i>0,53</i>	<i>17,33</i>	<i>85,81</i>
<i>Сок фруктовый</i>	<i>200</i>	<i>15,00</i>	<i>0,60</i>	<i>0,00</i>	<i>33,00</i>	<i>134,40</i>
<b><i>Итого</i></b>	<b><i>750</i></b>	<b><i>73,20</i></b>	<b><i>43,15</i></b>	<b><i>14,21</i></b>	<b><i>131,77</i></b>	<b><i>827,61</i></b>

## Меню на 10 день (пятница)

<i>Обед</i>						
<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес порции(г)</i>	<i>Цена</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
<i>Суп картофельный с вермишелью</i>	<i>250</i>	<i>15,00</i>	<i>10,80</i>	<i>3,69</i>	<i>21,09</i>	<i>160,77</i>
<i>Поджарка мясная</i>	<i>90</i>	<i>41,20</i>	<i>17,02</i>	<i>18,74</i>	<i>2,41</i>	<i>246,38</i>
<i>Макароны отварные</i>	<i>150</i>	<i>8,00</i>	<i>5,52</i>	<i>4,52</i>	<i>26,45</i>	<i>168,56</i>
<i>Хлеб ржано- пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>2,00</i>	<i>2,93</i>	<i>0,53</i>	<i>17,33</i>	<i>85,81</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>2,00</i>	<i>3,04</i>	<i>0,36</i>	<i>16,84</i>	<i>82,76</i>
<i>Компот из свежих фруктов</i>	<i>200</i>	<i>5,00</i>	<i>0,30</i>	<i>0,00</i>	<i>21,90</i>	<i>88,80</i>
<b><i>Итого</i></b>	<b><i>770</i></b>	<b><i>73,20</i></b>	<b><i>39,61</i></b>	<b><i>27,84</i></b>	<b><i>106,02</i></b>	<b><i>833,08</i></b>