

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Сусатская СОШ

И.Б. Карташова



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный  
предприниматель

А.А. Лазаренко



### Меню обедов для организации горячего питания учащихся 1-11 классов с ОВЗ на 79,19 рублей

#### 1 день

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. цен., ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
114	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	4,1	9,6	83,3
33	Биточек мясной	80	9,3	11,1	11,2	184
332	Макароны отварные	150	2,7	2,7	15,4	95,8
692	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	6,36
704	Компот из сухофруктов	200	0,63	0,00	28,44	77,4
781	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,9	1,2	27,85	6,36
	Печенье	160	6,88	4,30	31,34	187,5

#### 2 день

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. цен., ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Плов из птицы	200	20,67	28,27	35,2	476,27
	Огурец соленый	50	1,2	5,1	-	57,0
	Хлеб пшеничный	62	4,03	0,14	20,82	150,86
	Компот из сухофруктов	200	0,63	-	28,44	77,4
	Вафля	100	2,78	8,34	38,34	238,88

**3 день**

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. цен., ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Суп картофельный с горохом	250	5,7	4,5	18,8	139,0
	Картофельное пюре	100	2,1	3,6	13,6	94,5
	Котлета	40	7,2	8,0	8,0	130,5
	Кофейный напиток	200	0,2	-	13,7	55,2
	Хлеб пшеничный	62	4,03	0,14	20,82	150,86
	Банан	200	1,47	-	19,6	82,67

**4 день**

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. цен., ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,9	9,9	77,0
	Каша гречневая	50	2,15	1,8	9,7	63,15
	Мясо жареное	70				
	Хлеб пшеничный	62	4,03	0,14	20,82	150,86
	Чай	200	0,1	-	20,82	150,86
	Яблоко	200	0,12	-	29,4	218,0

**5 день**

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. цен., ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Суп картофельный с горохом	250	5,7	4,5	18,8	139,0
	Соус по-домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250,0
	Хлеб пшеничный	62	4,03	0,14	20,82	150,86
	Чай	200	0,1	-	12,8	51,5
	Йогурт	150	9,0	5,64	43,88	262,5

**6 день**

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. цен., ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Суп картофельный с рисом	250	2,2	4,4	19,3	126,1
	Каша пшеничная	50	1,35	1,35	8,15	50,35
	Мясо тушеная с овощами	40	6,89	5,4	0,09	76,95
	Хлеб пшеничный	62	4,03	0,14	20,82	150,86
	Чай	200	0,1	-	12,8	51,5
	Печенье	160	6,88	4,30	31,34	187,5

**7 день**

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. цен., ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Борщ с картошкой и капустой	250	1,7	4,1	9,6	89,3
	Макароны отварные	50	1,44	1,62	9,24	57,48
	Мясная поджарка	35	7,2	8,0	8,0	150,5
	Кофейный напиток	200	0,2	-	13,7	55,2
	Хлеб пшеничный	62	4,03	0,14	20,82	150,86
	Вафля	100	2,78	8,34	38,34	238,88

**8 день**

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. цен., ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Плов из птицы	200	20,67	28,27	35,2	476,27
	Огурец соленый	50	1,2	5,1	-	57,0
	Хлеб пшеничный	62	4,03	0,14	20,82	150,86
	Компот из сухофруктов	200	0,63	-	28,44	77,4
	Банан	200	1,47	-	19,6	82,67

**9 день**

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. цен., ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Суп лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0
	Куры запеченные	100	23,1	23,7	-	304,6
	Макароны отварные	150	3,4	6,1	22,8	163,0
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	6,36
	Компот из свежих яблок	200	-	-	15,5	61,9
	Яблоко	200	0,12	-	29,4	218,0

**10 день**

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. цен., ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
19	Суп картофельный с рисом	250	2,2	4,4	19,3	126,1
	Каша пшеничная	50	1,35	1,35	8,15	50,35
332	Мясо тушеная с овощами	40	6,89	5,4	0,09	76,95
692	Хлеб пшеничный	62	4,03	0,14	20,82	150,86
631	Чай	200	0,1	-	12,8	51,5
	Йогурт	150	9,0	5,64	43,88	262,5

Меню разработано согласно сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004 г.