

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ № 1  
 им. В.Г. Недошивина с.Ермолаево  
 А.С. Самсоненко



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (на 10 дней)  
 МБОУ СОШ №1 им. В.Г. Недошивина с.Ермолаево на 2022/2023 уч.год  
 для учащихся 1-4 классов

1 день (понедельник)	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>	Белки	Жиры	Углев	Энерг. ценн.	Цена
	Котлета рыбная	60	14,5	4,9	3,6	115,3	28
	Соус томатный	50 г	2,21	3,41	36,13	39,97	5,84
	Рис припущенный	150 г.	3,77	4,37	38,92	209,86	6,97
	Чай витаминизированный	200	0	0	9,98	39,9	4,97
	хлеб пшенич.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	3
	Яблоко	93	0,5	0,5	12,3	59	8,65
	<i>Итого стоимость завтрака:</i>						
2 день (вторник)	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>					
	Биточки куриные	60	10	11	8	171	27
	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53	11,28
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	10,05	39,97	1,96
	хлеб пшенич.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	3
	Банан	62	1,3	0,2	18,7		6,09
	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	8,1
	<i>Итого стоимость завтрака:</i>						
3 день (среда)	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>					
	Макаронные изделия отварные с маслом	182/5,1	6,6	5,05	40,3	238	6,43
	Биточки мясные	60 г.	9,8	9,27	9,05	157,17	31
	Соус томатный	50	2,21	3,41	36,13	39,97	5,84
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,92
	хлеб пшенич.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	3
	Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	52	10,24
	<i>Итого стоимость завтрака:</i>						

4 день (четверг)	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>					
	Гуляш	30/30	10,22	10,43	1,7	171,4	22,86
	Каша перловая	150/5	20,7	13,5	33,4	341,5	3,9
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91
	Хлеб пшенич.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	3
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	5,8
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	57	11,16
	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95	9,8
	<i>Итого стоимость завтрака:</i>						
5 день (пятница)	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>					
	Каша рисовая	150/10	4,56	6,33	32,19	204,42	12,43
	Сыр ( порциями)	10	2,63	2,66	0	35	5,3
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,07	0	10,05	39,97	1,96
	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	8,1
	хлеб пшенич.	45	3,6	0,5	22	109	2,7
	Апельсин	245	2,2	0,5	19,8	89	26,94
	<i>Итого стоимость завтрака:</i>						
6 день (понедельник)	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>					
	Макароны с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	409,4	21,53
	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39	4,97
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	3
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	5,8
	Апельсин	201	1,8	0,4	16,3	73	22,13
	<i>Итого стоимость завтрака:</i>						
<i>Итого стоимость питания в день:</i>							
7 день (вторник)	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>					
	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	42,53
	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	7
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	2,4
	Кисломолочный продукт	57	1,6	1,8	2,3	32	4,59
	<i>Итого стоимость завтрака:</i>						

8 день (среда)	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>					
	Плов из мяса птицы	170	14,37	15,78	35,23	339,82	35,35
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	2,4
	Масло сливочное	9	0,06	7,4	0,13	68	5,22
	Яблоко	146	0,4	0,4	9,8	47	13,55
	<i>Итого стоимость завтрака:</i>						
9 день (четверг)	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>					
	Фрикадельки мясные	60	11	8	10	160	36
	Картофельное пюре	150	3,5	5,42	23,6	157,53	12,37
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	10,19	42,28	1,96
	сыр порционно	10	2,63	2,66	0	35	5,3
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	22	104	1,8
	<i>Итого стоимость завтрака:</i>						
10 день (пятница)	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>					
	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91	8,61
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	1,46
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	2,4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	5,8
	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0	35	5,3
	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	8,1
	Яблоко	277	1,1	1,1	27	131	25,76
<i>Итого стоимость завтрака:</i>							57,43

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (на 10 дней)**  
**МБОУ СОШ №1 им. В.Г. Недошивина с.Ермолаево на 2022/2023 уч.год**  
**для детей с ОВЗ 1-4 классов**

<b>1 день (понедельник)</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев</b>	<b>Энерг. ценн.</b>	<b>цена</b>
	Котлета рыбная	60	14,5	4,9	3,6	115,3	28
	Соус томатный	50 г	2,21	3,41	36,13	39,97	5,84
	Рис припущенный	150 г.	3,77	4,37	38,92	209,86	6,97
	Чай витаминизированный	200	0	0	9,98	39,9	4,97
	хлеб пшенич.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	3
	Яблоко	93	0,5	0,5	12,3	59	8,65
	<i>Итого стоимость завтрака</i>						57,43
	<b>ОБЕД</b>						
	щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	8,11
	Филе грудки, припущенное с овощами	70	19,83	17,99	2,93	251,97	33,25
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	5,8
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	2,4
Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88	2,4	
яблоко	122	0,5	0,5	12	58	11,36	
						64,23	
<b>2 день (вторник)</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>					
	Биточки куриные	60	10	11	8	171	27
	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53	11,28
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	10,05	39,97	1,96
	хлеб пшенич.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	3
	Банан	62	1,3	0,2	18,7		6,09
	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	8,1
	<i>Итого стоимость завтрака:</i>						57,43

3 день (среда)	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с горохом	200	6,62	3,88	28,57	175,69	7,33
	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237	44,58
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91
	Хлеб пшеничный	26	2	0,25	13,75	65	1,56
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88	2,4
	Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	38	7,45
							64,23
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>					
	Макаронные изделия отварные с маслом	182/5,1	6,6	5,05	40,3	238	6,43
	Биточки мясные	60 г.	9,8	9,27	9,05	157,17	31
	Соус томатный	50	2,21	3,41	36,13	39,97	5,84
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,92
хлеб пшенич.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	3	
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	52	10,24	
<i>Итого стоимость завтрака:</i>							57,43
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,72	6,27	11,83	110,91	4,91	
Соус томатный	50	2,21	3,41	36,13	39,97	5,84	
Биточки рыбные	60	9,15	7,03	1,96	108,13	28	
Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89	8,09	
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,92	
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	3	
Хлеб ржаной	45	2,7	0,5	20	98	2,7	
Яблоко	116	0,5	0,5	11,4	55	10,77	
						64,23	
4 день (четверг)	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>					
	Гуляш	30/30	10,22	10,43	1,7	171,4	22,94
	Каша перловая	150/5	20,7	13,5	33,4	341,5	3,9
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91

5 день (пятница)	Хлеб пшенич.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	3	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	5,8	
	Апельсин	120	0,5	0,5	11,8	57	20,88	
	<i>Итого стоимость завтрака:</i>							57,43
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62	9,2	
	Биточки мясные	60	9,87	11,79	8,34	178,98	31	
	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	7,74	
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91	
	Хлеб пшеничный	47	4	0,5	27,5	130	2,82	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88	2,4	
	Яблоко	109	0,4	0,4	10,7	52	10,16	
							64,23	
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>						
	Каша рисовая	150/10	4,56	6,33	32,19	204,42	12,43	
	Сыр ( порциями)	10	2,63	2,66	0	35	5,3	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,07	0	10,05	39,97	1,96	
	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	8,1	
	хлеб пшенич.	45	3,6	0,5	22	109	2,7	
Апельсин	245	2,2	0,5	19,8	89	26,94		
<i>Итого стоимость завтрака:</i>							57,43	
<b>ОБЕД</b>								
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,7	8,21		
Томатный соус	50	2,21	3,41	36,13	39,97	5,84		
Биточки куриные	60	10	11	8	171	27		
Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	12,69		
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91		
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117	2,7		
Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88	2,4		
Яблоко	48	0,2	0,2	4,7	23	4,48		
						64,23		

6 день (понедельник)

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>						
Макароны с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	409,4	21,53	
Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39	4,97	
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	3	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	5,8	
Апельсин	262	1,8	0,4	16,3	73	22,13	
<i>Итого стоимость завтрака:</i>							57,43
<i>Итого стоимость питания в день:</i>							
<b>ОБЕД</b>							
Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/10	2,14	5,76	11,48	107,06	9,46	
Плов из мяса птицы	180	15,21	16,65	37,28	359,21	37,43	
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	2,4	
Хлеб ржаной	35	3,2	0,4	18,4	88	2,1	
Апельсин	109	1	0,2	8,8	40	11,93	
							64,23
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>						
Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	42,53	
Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	7	
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	2,4	
Кисломолочный продукт	57	1,6	1,8	2,3	32	4,59	
<i>Итого стоимость завтрака:</i>							57,43
<b>ОБЕД</b>							
Суп-лапша	250	2,22	4,23	12,49	97,08	6,58	
Жаркое по-домашнему	190	11,56	14,11	21,08	257,88	41,22	
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91	

7 день (вторник)

	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	3	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88	2,4	
	Яблоко	95	0,9	0,2	7,7	35	10,12	
							64,23	
8 день (среда)	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>						
	Плов из мяса птицы	170	14,37	15,78	35,23	339,82	35,35	
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	2,4	
	Масло сливочное	9	0,06	7,4	0,13	68	5,22	
	Яблоко	146	0,4	0,4	9,8	47	13,55	
	<i>Итого стоимость завтрака:</i>							57,43
	<b>ОБЕД</b>							
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,55	4,11	7,18	72,63	9,4	
	Гуляш	30/30	13,78	15,03	3,18	203,03	22,96	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	5,8	
	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95	12	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	2,4	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88	2,4	
Яблоко	99	0,9	0,2	8	36	9,27		
						64,23		
9 день (четверг)	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>						
	Фрикадельки мясные	60	11	8	10	160	36	
	Картофельное пюре	150	3,5	5,42	23,6	157,53	12,37	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	10,19	42,28	1,96	
	сыр порционно	10	2,63	2,66	0	35	5,3	
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	22	104	1,8	
	<i>Итого стоимость завтрака:</i>							57,43



10 день (пятница)

<b>ОБЕД</b>						
Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75	9,4
Соус томатный	50					5,64
Тефтели рыбные	60	7,86	6,26	8,12	120,8	30
Каша гречневая вязкая смаслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,6	10,02
Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95	4,97
Хлеб пшеничный	35	3,6	0,45	24,75	117	2,1
Хлеб ржаной	35	3,2	0,4	18,4	88	2,1
						64,23
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>					
Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91	8,61
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	1,46
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	2,4
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	5,8
Сыр порционный	10	2,63	2,66	0	35	5,3
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	8,1
Яблоко	277	1,1	1,1	27	131	25,76
<i>Итого стоимость завтрака:</i>						57,43
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	7,14
Биточки куриные	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02	27,38
Томатный соус	50	2,21	3,41	36,13	39,97	5,53
Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	5,86	7,93	37,14	243,55	6,77
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	5,27
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	3
Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88	2,4
Бананн	69	1	0,1	15	66	6,74
						64,23

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (на 10 дней)**  
**МБОУ СОШ №1 им. В.Г. Недошивина с.Ермолаево на 2022/2023 уч.год**  
**для учащихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов**

1 день понедельник	<b>ОБЕД</b>	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	
	щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	9,4
	Филе грудки, припущенное с овощами	70	19,83	17,99	2,93	251,97	33,29
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	6,33
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	2,4
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,4	18,4	88	2,1
	Апельсин	210	1,7	0,4	15,3	69	23,11
							77,54
2 день вторник	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с горохом	250	8,47	4,87	37,09	226,11	8,91
	Рагу овощное с отварным мясом	200	15,21	19,13	15,14	298,55	56,71
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	2,4
	Хлеб ржаной	26	2	0,25	13,85	65	1,56
	Яблоко	75	0,3	0,3	7,8	38	7,05
							77,54
3 день среда	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,72	6,27	11,83	110,91	4,92
	Соус томатный	50	2,21	3,41	36,13	39,97	5,53

	Биточки рыбные	60	9,15	7,03	1,96	108,13	28
	Рис припущенный	180	4,55	5,2	46,75	251,43	8,09
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,92
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	3
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,5	20	98	3
	Апельсин	219	2	0,4	17,7	79	24,08
							77,54
4 день четверг	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62	9,25
	Биточки мясные	60	9,87	11,79	8,34	178,98	31
	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	7,74
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	3
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88	2,4
	Апельсин	210	1,9	0,4	17	76	23,24
						77,54	
5 день пятница	<b>ОБЕД</b>						
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,7	9,82
	Томатный соус	50	2,21	3,41	36,13	39,97	5,53
	Биточки куриные	60	10	11	8	171	27
	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	16,79
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117	2,7
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88	2,4
	Яблоко	133	0,6	0,6	15,2	73	12,39
						77,54	
6 день понедел чик	<b>ОБЕД</b>						
	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06	11,15
	Плов из мяса птицы	180	15,21	16,65	37,28	359,21	37,43
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91

	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104	3
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88	2,4
	Апельсин	205	1,9	0,4	17	76	22,65
							77,54
7 день вторник	<b>ОБЕД</b>						
	Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35	6,58
	Жаркое по-домашнему	200	12,74	15,52	23,48	284,94	42,58
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	3
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88	2,4
	Апельсин	200	1,9	0,417	18	76	22,07
							77,54
8 день среда	<b>ОБЕД</b>						
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	4,95	8,93	88,76	9,4
	Гуляш	50/50	15,31	16,7	3,63	225,56	38,18
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	5,82	4,31	37,08	210,5	5,8
	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95	12
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	2,4
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88	2,4
	Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	38	7,36
							77,54
9 день четверг	<b>ОБЕД</b>						
	Свекольник со сметаной	250/10	2,74	5,79	18,31	136,81	11,15
	Соус томатный	50	2,21	3,41	36,13	39,97	5,84
	Тефтели рыбные	60	7,86	6,26	8,12	120,8	30
	Каша гречневая вязкая смаслом	180/10	5,71	5,11	25,78	171,65	10,87
	чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39	4,97

	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,45	24,75	117	3
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88	2,4
	Яблоко	100	0,3	0,3	7,5	37	9,31
							77,54
10 день пятница	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	7,14
	Соус томатный	50	2,21	3,41	36,13	39,97	5,84
	Биточки куриные с томатным соусом	60	9,95	9,48	8,57	159,02	27,38
	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,74	4,54	49,42	269,65	6,77
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	5,27
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	3
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88	2,4
	Апельсин	180	1,9	0,417	19	77	19,74
							77,54

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (на 10 дней)**  
**МБОУ СОШ №1 им. В.Г. Недошивина с.Ермолаево на 2022/2023 уч.год**  
**для детей с ОВЗ 5-11 кл.**

1 день (понедельник)	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>	Белки	Жиры	Углев	Энерг. ценн.	цена	
	Котлета рыбная	60	14,5	4,9	3,6	115,3	28	
	Соус томатный	50 г	2,21	3,41	36,13	39,97	5,53	
	Рис припущенный	180	4,52	5,2	46,7	251,43	9,72	
	Чай витаминизированный	200	0	0	9,98	39,9	5,52	
	хлеб пшенич.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	3	
	Яблоко	131	0,5	0,5	12,8	62	12,06	
	<i>Итого стоимость завтрака:</i>						63,83	
	<b>ОБЕД</b>							
	щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	9,4	
	Филе грудки, припущенное с овощами	70	19,83	17,99	2,93	251,97	33,29	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	6,33	
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	2,4		
Хлеб ржаной	35	3,2	0,4	18,4	88	2,1		
Апельсин	210	1,7	0,4	15,3	69	23,11		
						77,54		
2 день (вторник)	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>						
	Биточки куриные	60	10	11	8	171	27	
	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	16,79	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	10,05	39,97	1,96	
	хлеб пшенич.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	3	
	Яблоко	75	1,8	0,2	25,7	113	6,97	
	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	8,1	
	<i>Итого стоимость завтрака:</i>						63,82	
	<b>ОБЕД</b>							
	Суп картофельный с горохом	250	8,47	4,87	37,09	226,11	8,91	

	Рагу овощное с отварным мясом	200	15,21	19,13	15,14	298,55	56,71	
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	2,4	
	Хлеб ржаной	26	2	0,25	13,85	65	1,56	
	Яблоко	75	0,3	0,3	7,8	38	7,05	
							77,54	
3 день (среда)	<b>ЗАВТРАК</b>	ВЫХОД						
	Макаронные изделия отварные с маслом	182/5,1	6,6	5,05	40,3	238	6,43	
	Биточки мясные	60 г.	9,8	9,27	9,05	157,17	31	
	Соус томатный	50	2,21	3,41	36,13	39,97	5,53	
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91	
	хлеб пшенич.	48	3,8	0,4	24,6	117,5	2,88	
	Апельсин	155	1,4	0,3	12,6	57	17,07	
		<i>Итого стоимость завтрака:</i>						63,82
	<b>ОБЕД</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,72	6,27	11,83	110,91	4,92	
	Соус томатный	50	2,21	3,41	36,13	39,97	5,53	
	Биточки рыбные	60	9,15	7,03	1,96	108,13	28	
	Рис припущенный	180	4,55	5,2	46,75	251,43	8,09	
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,92	
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	3		
Хлеб ржаной	50	2,7	0,5	20	98	3		
Апельсин	219	2	0,4	17,7	79	24,08		
							77,54	
4 день (четверг)	<b>ЗАВТРАК</b>	ВЫХОД						
	Гуляш	50/50	7	4,6	1,3	74	38,99	
	Каша перловая	150/5	20,7	13,5	33,4	341,5	3,9	

5 день (пятница)	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91	
	Хлеб пшенич.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	3	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	5,8	
	Яблоко	120	0,5	0,5	12,4	60	11,22	
	<i>Итого стоимость завтрака:</i>							63,82
	<b>ОБЕД</b>							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62	9,25	
	Биточки мясные	60	9,87	11,79	8,34	178,98	31	
	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	7,74	
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	3	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88	2,4	
	Апельсин	210	1,9	0,4	17	76	23,24	
								77,54
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ВЫХОД</b>					
	Каша рисовая	180/10	5,5	10,5	38,7	271,85	13,76	
	Сыр ( порциями)	10	2,63	2,66	0	35	5,3	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,07	0,01	10,19	42,28	1,96		
Кисломолочный продукт	150	3,2	3,2	4,5	62	12,15		
хлеб пшенич.	50	4	0,5	27,5	130	3		
Апельсин	255	2,3	0,5	20,7	93	27,65		
<i>Итого стоимость завтрака:</i>							63,82	
<b>ОБЕД</b>								
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,7	9,82		
Томатный соус	50	2,21	3,41	36,13	39,97	5,53		
Биточки куриные	60	10	11	8	171	27		
Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	16,79		
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91		



	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117	2,7	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88	2,4	
	Яблоко	133	0,6	0,6	15,2	73	12,39	
							77,54	
6 день (понедельник)	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>						
	Макароны с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	409,4	16,15	
	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39	4,97	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	3	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	5,8	
	Апельсин	245	1,8	0,4	16,3	73	26,95	
	Яблоко	74	0,3	0,3	7,3	35	6,95	
		<i>Итого стоимость питания в день:</i>						63,82
	<b>ОБЕД</b>							
	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06	11,15	
	Плов из мяса птицы	180	15,21	16,65	37,28	359,21	37,43	
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91	
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104	3	
Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88	2,4		
Апельсин	205	1,9	0,4	17	76	22,65		
							77,54	
7 день (вторник)	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>						
	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,33	177,1	42,53	
	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	7,74	
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	2,4	
	Кисломолочный продукт	120	3,7	4,2	5,4	74	10,24	
		<i>Итого стоимость завтрака:</i>						63,82

	<b>ОБЕД</b>							
	Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35	6,58	
	Жаркое по-домашнему	200	12,74	15,52	23,48	284,94	42,58	
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	3	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88	2,4	
	Апельсин	200	1,9	0,417	18	76	22,07	
						77,54		
8 день (среда)	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>						
	Плов из мяса птицы	170	14,37	15,78	35,23	339,82	41,59	
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0,91	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	2,4	
	Масло сливочное	9	0,06	5,8	0,13	52,88	5,22	
	Яблоко	147	0,6	0,6	15	72	13,7	
	<i>Итого стоимость завтрака:</i>						63,82	
	<b>ОБЕД</b>							
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	4,95	8,93	88,76	9,4	
	Гуляш	50/50	15,31	16,7	3,63	225,56	38,18	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	5,82	4,31	37,08	210,5	5,8	
Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95	12		
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	2,4		
Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88	2,4		
Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	38	7,36		
						77,54		
9 день (четверг)	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>						
	Фрикадельки мясные	60	9,25	9,84	7,96	157	36	
	Картофельное пюре	200	4,39	5,77	29,45	196,9	18,67	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	10,19	42,28	1,96	

10 день (пятница)

сыр порционно	10	2,63	2,66	0	35	5,3
Хлеб пшеничный	35	3,2	0,4	22	104	1,89
<i>Итого стоимость завтрака:</i>						63,82
<b>ОБЕД</b>						
Свекольник со сметаной	250/10	2,74	5,79	18,31	136,81	11,15
Соус томатный	50	2,21	3,41	36,13	39,97	5,84
Тефтели рыбные	60	7,86	6,26	8,12	120,8	30
Каша гречневая вязкая с маслом	180/10	5,71	5,11	25,78	171,65	10,87
чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39	4,97
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,45	24,75	117	3
Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88	2,4
Яблоко	100	0,3	0,3	7,5	37	9,31
						77,54
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>					
Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,51	11,37	35,11	269,65	10,28
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	1,46
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	2,4
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	5,8
Сыр порционный	10	2,63	2,66	0	35	5,3
Кисломолочный продукт	165	3,2	3,2	4,5	62	13,37
Яблоко	277	1,1	1,1	27,1	131	25,21
<i>Итого стоимость завтрака:</i>						63,82
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	7,14
Соус томатный	50	2,21	3,41	36,13	39,97	5,84
Биточки куриные с томатным соусом	60	9,95	9,48	8,57	159,02	27,38
Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,74	4,54	49,42	269,65	6,77
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	5,27
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	3
Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88	2,4

Апельсин	180	1,9	0,417	19	77	19,74
						77,54