

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 ( 2 полугодие)**

**для детей 1-4 классов и детей 1-4 классов из ММС**

	ЗАВТРАК	ВЫХОД	Белки	Жиры	Углев	нерг. цен	Цена	
1 день (понедел	Котлета рыбная	60	14,5	4,9	3,6	115,3	36	
	Соус томатный	50 г	2,21	3,41	36,13	39,97	8,89	
	Рис припущенный	150 г.	3,77	4,37	38,92	209,86	8,05	
	Чай витаминизированный	200	0	0	9,98	39,9	6,02	
	хлеб пшенич.	40	3,8	0,4	24,6	117,5	2,52	
	Яблоко	25	0,5	0,5	12,3	59	2,96	
	<i>Итого стоимость завтрака:</i>							64,44
2 день (вто	ЗАВТРАК	ВЫХОД						
	Биточки куриные	60	10	11	8	171	33	
	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53	25,72	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	10,05	39,97	2,57	
	хлеб пшенич.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	3,15	
	<i>Итого стоимость завтрака:</i>							64,44
	3 день (среда)	ЗАВТРАК	ВЫХОД					
Макаронные изделия отварные с маслом		180/5	6,6	5,05	40,3	238	6,66	
Биточки мясные		60 г.	9,8	9,27	9,05	157,17	37	
Соус томатный		50	2,21	3,41	36,13	39,97	9,32	
Чай с сахаром		200	0	0	9,98	39,9	1,24	
хлеб пшенич.		50	3,8	0,4	24,6	117,5	3,15	
Яблоко		60	0,2	0,2	5,9	29	7,07	
<i>Итого стоимость завтрака:</i>							64,44	
4 день (чет	ЗАВТРАК	ВЫХОД						
	Гуляш	30/30	10,22	10,43	1,7	171,4	30,65	
	Каша перловая	150/5	20,7	13,5	33,4	341,5	4,49	
4 день (чет	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	1.24	
	Хлеб пшенич.	50	4	0.5	27.5	130	3.15	
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	6.5	
	Апельсин	153	1.4	0.3	12.4	56	18.41	
	<i>Итого стоимость завтрака:</i>							64.44

5 день (пятниц)	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>						
	Каша рисовая	150/10	4.56	6.33	32.19	204.42	14.23	
	Сыр ( порциями)	10	2.63	2.66	0	35	6.89	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.07	0	10.05	39.97	2.57	
	Кисломолочный продукт	140	3.2	3.2	4.5	62	12.42	
	хлеб пшенич.	50	3.6	0.5	22	109	3.15	
	Апельсин	210	1.9	0.4	17	76	25.18	
	<i>Итого стоимость завтрака:</i>						64.44	
6 день (понед)	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>						
	Макароны с тертым сыром	160	9.43	12.55	33.06	409.4	18.92	
	Чай витаминизированный	200	0	0	9.7	39	6.02	
	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	27.5	130	3.15	
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	6.5	
	Апельсин	249	2.2	0.2	20.2	90	29.85	
		<i>Итого стоимость завтрака:</i>						64.44
	<i>Итого стоимость питания в день:</i>							
7 день (вторни)	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>						
	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8.76	12.21	8.85	180.64	47.32	
	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4.13	3.97	18.61	126.54	8.42	
	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24	
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	22	104	2.52	
	Кисломолочный продукт	55	1.6	1.8	2.3	32	4.94	
		<i>Итого стоимость завтрака:</i>						64.44
8 день (сред)	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>						
	Плов из мяса птицы	170	14.37	15.78	35.23	339.82	35.12	
	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24	
	Хлеб пшеничный	45	3.2	0.4	22	104	2.84	
	Масло сливочное	9	0.06	7.4	0.13	68	6.5	
	Яблоко	159	0.4	0.4	9.8	47	18.74	
		<i>Итого стоимость завтрака:</i>						64.44
9 день (четв)	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>						
	Фрикадельки мясные	60	11	8	10	160	38	
	Картофельное пюре	150	3.5	5.42	23.6	157.53	23.44	
	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24	
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.4	22	104	1.76	
		<i>Итого стоимость завтрака:</i>						64.44
		<i>Итого стоимость завтрака:</i>						
10 день (пятниц)	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>						
	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4.86	6.72	26.35	185.91	9.6	
	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24	
	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	27.5	130	3.15	
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	6.5	
	Сыр порционный	10	2.63	2.66	0	35	6.89	
	Кисломолочный продукт	125	3.6	4	5.1	72	11.25	
	Яблоко	218	0.8	0.8	20.6	99	25.81	
	<i>Итого стоимость завтрака:</i>						64.44	
	<i>Итого стоимость завтрака:</i>							



Медсестра:

Комиссарова О.С.

Повар:

Кичигина Н.В.

Куратор питания:

Ульянова Е.А.



2 день (в)

Суп картофельный с горохом	250	11	6	22.3	175.69	14.25
Рагу овощное с отварным мясом	150	12.96	15.24	12.02	237	53.27
Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
Хлеб пшеничный	30	2	0.25	13.75	65	1.89
Хлеб ржаной	30	3.2	0.4	18.4	88	1.89
						72.54

3 день (среда)

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>					
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6.6	5.05	40.3	238	6.66
Биточки мясные	60 г.	9.8	9.27	9.05	157.17	37
Соус томатный	50	2.21	3.41	36.13	39.97	9.32
Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
хлеб пшенич.	50	3.8	0.4	24.6	117.5	3.15
Яблоко	60	0.2	0.2	5.9	29	7.07
<i>Итого стоимость завтрака:</i>						64.44
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1.72	6.27	11.83	110.91	12.24
Соус томатный	50	2.21	3.41	36.13	39.97	9.32
Биточки рыбные	60	9.15	7.03	1.96	108.13	36
Рис припущенный	160	4.55	7.88	46.75	275.89	8.7
Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
Хлеб пшеничный	40	4	0.5	27.5	130	2.52
Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	20	98	2.52
						72.54

0г)

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>					
Гуляш	30/30	10.22	10.43	1.7	171.4	30.65
Каша перловая	150/5	20.7	13.5	33.4	341.5	4.49
Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
Хлеб пшенич.	50	4	0.5	27.5	130	3.15
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	6.5

4 день (четверг)

Апельсин	153	1.4	0.3	12.4	56	18.41
<i>Итого стоимость завтрака:</i>						64.44
Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/10	2.03	5.67	10.16	100.62	18.12
Биточки мясные	60	9.87	11.79	8.34	178.98	37
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4.77	4.86	21.48	148.55	8.43
Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.6	73	1.89
Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.3	66	1.89
Яблоко	34	0.1	0.1	3.4	17	3.97
						72.54

5 день (пятница)

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>					
Каша рисовая	150/10	4.56	6.33	32.19	204.42	14.23
Сыр ( порциями)	10	2.63	2.66	0	35	6.89
Чай с лимоном и сахаром	200	0.07	0	10.05	39.97	2.57
Кисломолочный продукт	140	3.2	3.2	4.5	62	12.42
хлеб пшенич.	50	3.6	0.5	22	109	3.15
Апельсин	210	1.9	0.4	17	76	25.18
<i>Итого стоимость завтрака:</i>						64.44
<b>ОБЕД</b>						
Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	2.09	5.01	13.9	109.7	12.42
Томатный соус	45	2.21	3.41	36.13	39.97	8.39
Биточки куриные	60	10	11	8	171	33
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.82	4.31	37.08	210.5	6.03
Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.6	73	1.89
Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.3	66	1.89
Яблоко	65	0.3	0.3	6.4	31	7.68
						72.54
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>					
Макароны с тертым сыром	160	9.43	12.55	33.06	409.4	18.92
Чай витаминизированный	200	0	0	9.7	39	6.02

6 день (понедельник)

Хлеб пшеничный	50	4	0.5	27.5	130	3.15
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	6.5
Апельсин	249	2.2	0.2	20.2	90	29.85
<i>Итого стоимость завтрака:</i>						64.44
<i>Итого стоимость питания в день:</i>						
<b>ОБЕД</b>						
Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	3.14	5.76	12.48	109	21.89
Плов из мяса птицы	180	15.21	16.65	37.28	359.21	37.19
Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	22	104	2.52
Хлеб ржаной	40	3.2	0.4	18.4	88	2.52
Яблоко	61	0.2	0.2	6	29	7.18
						72.54

7 день (вторник)

<b>ЗАВТРАК</b>	ВЫХОД					
Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8.76	12.21	8.85	180.64	47.32
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4.13	3.97	18.61	126.54	8.42
Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	22	104	2.52
Кисломолочный продукт	55	1.6	1.8	2.3	32	4.94
<i>Итого стоимость завтрака:</i>						64.44
<b>ОБЕД</b>						
Суп-лапша	250	2.22	4.23	12.49	97.08	11.09
Жаркое по-домашнему	190	11.56	14.11	21.08	257.88	54.03
Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
Хлеб пшеничный	50	4	0.5	27.5	130	3.15
Хлеб ржаной	48	3.2	0.4	18.4	88	3.03
						72.54
<b>ЗАВТРАК</b>	ВЫХОД					

8 день (среда)

Плов из мяса птицы	170	14.37	15.78	35.23	339.82	35.12
Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
Хлеб пшеничный	45	3.2	0.4	22	104	2.84
Масло сливочное	9	0.06	7.4	0.13	68	6.5
Яблоко	159	0.4	0.4	9.8	47	18.74
<i>Итого стоимость завтрака:</i>						64.44
<b>ОБЕД</b>						
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1.55	4.11	7.18	72.63	18.35
Гуляш	30/30	13.78	15.03	3.18	203.03	30.61
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.82	4.31	37.08	210.5	6.03
Чай витаминизированный	200	0	0	9.7	39	6.02
Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	22	104	2.52
Хлеб ржаной	40	3.2	0.4	18.4	88	2.52
Яблоко	55	0.9	0.2	8	36	6.49
						72.54

9 день (четверг)

<b>ЗАВТРАК</b>	ВЫХОД					
Фрикадельки мясные	60	11	8	10	160	38
Картофельное пюре	150	3.5	5.42	23.6	157.53	23.44
Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
Хлеб пшеничный	30	3.2	0.4	22	104	1.76
						64.44
<i>Итого стоимость завтрака:</i>						
<b>ОБЕД</b>						
Соус томатный	50					9.32
Тефтели рыбные	60	7.86	6.26	8.12	120.8	34
Каша гречневая вязкая смаслом	150/10	4.81	8.49	21.54	181.6	11.02
Чай витаминизированный	200	0	0	9.7	39	6.02
Хлеб пшеничный	35	3.6	0.45	24.75	117	2.21
Хлеб ржаной	30	3.2	0.4	18.4	88	1.89
Яблоко	70	0.2	0.2	6.2	31	8.08
						72.54

10 день (пятница)

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>							
Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4.86	6.72	26.35	185.91	9.6		
Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24		
Хлеб пшеничный	50	4	0.5	27.5	130	3.15		
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	6.5		
Сыр порционный	10	2.63	2.66	0	35	6.89		
Кисломолочный продукт	125	3.6	4	5.1	72	11.25		
Яблоко	218	0.8	0.8	20.6	99	25.81		
<i>Итого стоимость завтрака:</i>							64.44	
<b>ОБЕД</b>								
Суп картофельный с горохом	250	5.91	4.55	19.49	142.91	12.77		
Биточки куриные	60/30	9.95	9.48	8.57	159.02	33		
Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	5.86	7.93	37.14	243.55	6.99		
Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	18.89	78.65	6.95		
Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	22	104	2.52		
Хлеб ржаной	40	3.2	0.4	18.4	88	2.52		
Апельсин	65	0.6	0.1	5.3	24	7.79		
							72.54	

Медсестра:

Повар:

Куратор питания:

Комиссарова О.С.

Кичигина Н.В.

Ульянова Е.А.



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

<b>1 день (понеделник)</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	36	
	Соус томатный	50 г	2.21	3.41	36.13	39.97	8.95	
	Рис припущенный	180	4.52	5.2	46.7	251.43	11.78	
	Чай витаминизированный	200	0	0	9.98	39.9	6.02	
	хлеб пшенич.	35	3.2	0.4	22	104	2.21	
	Яблоко	70	0.3	0.3	6.9	33	8.24	
							73.2	
	<i>Итого стоимость завтрака:</i>							
	<b>ОБЕД</b>							
	щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2.03	5.7	9.11	96.86	17.68	
	Филе грудки, припущенное с овощами	70	19.83	17.99	2.93	251.97	31.37	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6.97	4.44	44.48	245.99	6.56	
	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24	
Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	22	104	2.52		
Хлеб ржаной	40	3.2	0.4	18.4	88	2.52		
Апельсин	190	1.7	0.4	15.3	69	22.56		
						84.45		
<b>вторник</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>						
	Биточки куриные	60	10	11	8	171	33	
	Картофельное пюре	180	3.95	6.09	26.5	177.19	28.4	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.07	0	10.05	39.97	2.57	
	хлеб пшенич.	50	3.8	0.4	24.6	117.5	3.15	
	Кисломолочный продукт	70	2	2.2	2.9	40	6.08	
	<i>Итого стоимость завтрака:</i>						73.2	

2 день (вт)

<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с горохом	250	8.47	4.87	37.09	226.11	14.67
Рагу овощное с отварным мясом	200	15.21	19.13	15.14	298.55	64.13
Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	18.4	88	2.52
Хлеб ржаной	30	2	0.25	13.85	65	1.89
						84.45

3 день (среда)

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>					
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6.6	5.05	40.3	238	6.66
Биточки мясные	60 г.	9.8	9.27	9.05	157.17	37
Соус томатный	50	2.21	3.41	36.13	39.97	9.27
Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
хлеб пшенич.	40	3.8	0.4	24.6	117.5	2.52
Апельсин	140	1.4	0.3	12.6	57	16.51
<i>Итого стоимость завтрака:</i>						73.2
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1.72	6.27	11.83	110.91	11.82
Соус томатный	50	2.21	3.41	36.13	39.97	9.32
Биточки рыбные	60	9.15	7.03	1.96	108.13	36
Рис припущенный	180	4.55	7.88	46.75	275.89	9.76
Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
Хлеб пшеничный	50	3.2	0.4	18.4	88	3.15
Хлеб ржаной	50	2.7	0.5	20	98	3.15
Апельсин	85	0.8	0.2	6.9	31	10.01
						84.45
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>					
Гуляш	50/50	7	4.6	1.3	74	52.11
Каша перловая	150/5	20.7	13.5	33.4	341.5	4.49
Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24

4 день (четверг)

Хлеб пшенич.	50	3.8	0.4	24.6	117.5	3.15
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	6.5
Апельсин	50	0.5	0.1	4	18	5.71
						73.2
<i>Итого стоимость завтрака:</i>						
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/10	2.03	5.67	10.16	100.62	18.12
Биточки мясные	60	9.87	11.79	8.34	178.98	37
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4.77	4.86	21.48	148.55	12.2
Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
Хлеб пшеничный	40	3.8	0.4	24.6	117.5	2.52
Хлеб ржаной	40	3.2	0.4	18.4	88	2.52
Апельсин	92	0.8	0.2	7.5	34	10.85
						84.45

5 день (пятница)

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>					
Каша рисовая	180/10	5.5	10.5	38.7	271.85	15.78
Сыр ( порциями)	15	3.6	4.4	0	55	10.6
Чай с лимоном и сахаром	200	0.07	0.01	10.19	42.28	2.57
Кисломолочный продукт	150	3.2	3.2	4.5	62	13.5
хлеб пшенич.	50	4	0.5	27.5	130	3.15
Апельсин	230	2.3	0.5	20.7	93	27.6
<i>Итого стоимость завтрака:</i>						
<b>ОБЕД</b>						
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2.09	5.01	13.9	109.7	15.04
Томатный соус	50	2.21	3.41	36.13	39.97	9.32
Биточки куриные	60	10	11	8	171	33
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.82	4.31	37.08	210.5	6.03
Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
Хлеб пшеничный	50	4	0.5	27.5	130	3.15
Хлеб ржаной	40	3.2	0.4	18.4	88	2.52
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	57	14.15

6 день (понедельник)

						84.45
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>					
Макароны с тертым сыром	160	9.43	12.55	33.06	409.4	18.92
Чай витаминизированный	200	0	0	9.7	39	6.02
Хлеб пшеничный	50	4	0.5	27.5	130	3.15
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	6.5
Апельсин	245	1.8	0.4	16.3	73	29.61
Кисломолочный продукт	100	2.9	3.2	4.1	57	9
<i>Итого стоимость питания в день:</i>						73.2
<b>ОБЕД</b>						
Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2.14	5.76	11.48	107.06	21.89
Плов из мяса птицы	180	15.21	16.65	37.28	359.21	37.47
Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	22	104	2.52
Хлеб ржаной	40	3.2	0.4	18.4	88	2.52
Яблоко	160	0.6	0.6	15.7	76	18.81
						84.45
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>					
Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8.76	12.21	8.33	177.1	47.32
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4.77	4.86	21.48	148.55	8.43
Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
Хлеб пшеничный	30	3.2	0.4	22	104	1.89
Кисломолочный продукт	100	2.9	3.2	4.1	57	9
Яблоко	45	0.2	0.2	4.4	32	5.32
<i>Итого стоимость завтрака:</i>						73.2
<b>ОБЕД</b>						
Суп-лапша	250	2.77	5.29	15.61	121.35	11.9
Жаркое по-домашнему	200	12.74	15.52	23.48	284.94	63.5
Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	22	104	2.52

7 день (вторник)

8 день (среда)

Хлеб ржаной	35	3.2	0.4	18.4	88	2.21
Яблоко	26	0.1	0.1	2.5	13	3.08
						84.45
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>					
Плов из мяса птицы	200	14.37	15.78	35.23	339.82	41.34
Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
Хлеб пшеничный	50	4	0.5	27.5	130	3.15
Масло сливочное	12	0.06	5.8	0.13	52.88	7.8
Яблоко	165	0.6	0.6	16	77	19.67
<i>Итого стоимость завтрака:</i>						73.2
<b>ОБЕД</b>						
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1.9	4.95	8.93	88.76	18.35
Гуляш	45/45	15.31	16.7	3.63	225.56	49.05
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	5.82	4.31	37.08	210.5	6.61
Чай витаминизированный	200	0	0	9.7	39	6.02
Хлеб пшеничный	35	3.2	0.4	22	104	2.21
Хлеб ржаной	35	3.2	0.4	18.4	88	2.21
						84.45
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>					
Фрикадельки мясные	60	9.25	9.84	7.96	157	38
Картофельное пюре	200	4.39	5.77	29.45	196.9	24.18
Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
сыр порционный	10	2.63	2.66	0	35	6.89
Хлеб пшеничный	46	3.2	0.4	18.4	88	2.89
<i>Итого стоимость завтрака:</i>						73.2
<b>ОБЕД</b>						
Свекольник со сметаной	250/10	2.74	5.79	18.31	136.81	21.72
Соус томатный	50	2.21	3.41	36.13	39.97	7.37
Тефтели рыбные	60	7.86	6.26	8.12	120.8	34
Каша гречневая вязкая смаслом	150/10	5.71	5.11	25.78	171.65	10.92

9 день (четверг)

10 день (пятница)

чай витаминизированный	200	0	0	9.7	39	6.02
Хлеб пшеничный	35	2.8	0.4	17.1	85	2.21
Хлеб ржаной	35	2.1	0.4	15.6	76	2.21
						84.45
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХОД</b>					
Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6.51	11.37	35.11	269.65	12.33
Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
Хлеб пшеничный	50	4	0.5	27.5	130	3.15
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	6.5
Сыр порционный	15	2.63	2.66	0	35	10.34
Кисломолочный продукт	150	4.3	4.8	6.1	86	13.47
Яблоко	220	0.9	0.9	21.6	104	26.17
<i>Итого стоимость завтрака:</i>						73.2
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с горохом	250	5.91	4.55	19.49	142.91	12.77
Биточки куриные	60	9.95	9.48	8.57	159.02	33
Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7.74	4.54	49.42	269.65	6.99
Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	18.89	78.65	6.95
Хлеб пшеничный	50	4	0.5	27.5	130	3.15
Хлеб ржаной	50	3	0.6	22.3	109	3.15
Апельсин	155	1.4	0.3	12.6	56	18.44
						84.45



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (на 10 дней)**  
**МБОУ СОШ №1 им. В.Г. Недошивина с.Ермолаево на 2022/2023 уч.год**  
**для детей из ММС, семей СВО**

1 день понедельник	<b>ОБЕД</b>						
	щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2.03	5.7	9.11	96.86	17.68
	Филе грудки, припущенное с овощами	70	19.83	17.99	2.93	251.97	31.37
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6.97	4.44	44.48	245.99	6.56
	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	22	104	2.52
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.4	18.4	88	2.52
	Апельсин	190	1.7	0.4	15.3	69	22.56
						79	
						84.45	
2 день вторник	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с горохом	250	8.47	4.87	37.09	226.11	14.67
	Рагу овощное с отварным мясом	200	15.21	19.13	15.14	298.55	64.13
	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	18.4	88	2.52
	Хлеб ржаной	30	2	0.25	13.85	65	1.89
							84.45
день среда	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1.72	6.27	11.83	110.91	11.82
	Соус томатный	50	2.21	3.41	36.13	39.97	9.32
	Биточки рыбные	60	9.15	7.03	1.96	108.13	36
	Рис припущенный	180	4.55	7.88	46.75	275.89	9.76
	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.4	18.4	88	3.15

3 д	Хлеб ржаной	50	2.7	0.5	20	98	3.15
	Апельсин	85	0.8	0.2	6.9	31	10.01
							84.45
4 день четверг	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/10	2.03	5.67	10.16	100.62	18.12
	Биточки мясные	60	9.87	11.79	8.34	178.98	37
	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4.77	4.86	21.48	148.55	12.2
	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
	Хлеб пшеничный	40	3.8	0.4	24.6	117.5	2.52
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.4	18.4	88	2.52
	Апельсин	92	0.8	0.2	7.5	34	10.85
							84.45
5 день пятница	<b>ОБЕД</b>						
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2.09	5.01	13.9	109.7	15.04
	Томатный соус	50	2.21	3.41	36.13	39.97	9.32
	Биточки куриные	60	10	11	8	171	33
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.82	4.31	37.08	210.5	6.03
	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	27.5	130	3.15
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.4	18.4	88	2.52
	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	57	14.15
							84.45
5 день понедельник	<b>ОБЕД</b>						
	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2.14	5.76	11.48	107.06	21.89
	Плов из мяса птицы	180	15.21	16.65	37.28	359.21	37.47
	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	22	104	2.52
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.4	18.4	88	2.52
	Яблоко	160	0.6	0.6	15.7	76	18.81
							84.45

7 день вторник	<b>ОБЕД</b>						
	Суп-лапша	250	2.77	5.29	15.61	121.35	11.9
	Жаркое по-домашнему	200	12.74	15.52	23.48	284.94	63.5
	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	1.24
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	22	104	2.52
	Хлеб ржаной	35	3.2	0.4	18.4	88	2.21
	Яблоко	26	0.1	0.1	2.5	13	3.08
							84.45
8 день среда	<b>ОБЕД</b>						
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1.9	4.95	8.93	88.76	18.35
	Гуляш	45/45	15.31	16.7	3.63	225.56	49.05
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	5.82	4.31	37.08	210.5	6.61
	Чай витаминизированный	200	0	0	9.7	39	6.02
	Хлеб пшеничный	35	3.2	0.4	22	104	2.21
	Хлеб ржаной	35	3.2	0.4	18.4	88	2.21
						84.45	
9 день четверг	<b>ОБЕД</b>						
	Свекольник со сметаной	250/10	2.74	5.79	18.31	136.81	21.72
	Соус томатный	50	2.21	3.41	36.13	39.97	7.37
	Тефтели рыбные	60	7.86	6.26	8.12	120.8	34
	Каша гречневая вязкая смаслом	150/10	5.71	5.11	25.78	171.65	10.92
	чай витаминизированный	200	0	0	9.7	39	6.02
	Хлеб пшеничный	35	2.8	0.4	17.1	85	2.21
	Хлеб ржаной	35	2.1	0.4	15.6	76	2.21
						84.45	
пятница	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с горохом	250	5.91	4.55	19.49	142.91	12.77
	Биточки куриные	60	9.95	9.48	8.57	159.02	33
	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7.74	4.54	49.42	269.65	6.99
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	18.89	78.65	6.95

10 день

Хлеб пшеничный	50	4	0.5	27.5	130	3.15
Хлеб ржаной	50	3	0.6	22.3	109	3.15
Апельсин	155	1.4	0.3	12.6	56	18.44
						84.45

