

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ ОШ №3



2024 г.

МЕНЮ

Группа ОВЗ (1-11 кл.)

Наименование блюд

Выход

К/кал

Белки

Жиры Углеводы

Цена блюда

29.04.2024г.						
Завтрак						
Макароны отварные, запеч. с сыром	145,00	207,70	8,41	12,47	33,79	15,67
Кофейный напиток с молоком	200,00	86,00	2,50	2,90	11,30	7,13
Хлеб пшеничный	30,00	70,00	2,30	0,20	15,70	2,19
ИТОГО:		363,70	13,21	15,57	60,79	24,99

Обед						
Рассольник Ленингр. на кур. буль-не	250,00/25,00	142,00	4,00	4,90	20,10	17,15
Компот из смеси сухофруктов	200,00	81,00	0,60	0,00	31,40	3,52
Хлеб пшеничный	60,00	140,00	4,60	0,40	31,40	4,38
ИТОГО:		363,00	9,20	5,30	82,90	25,05

2 день						
Завтрак						
Каша "Дружба" мол. с маслом	200,00/10,00	168,90	4,40	5,80	24,10	15,12
Какао с молоком	200,00	100,40	4,60	3,60	12,60	8,90
Хлеб пшеничный	30,00	70,00	2,30	0,20	15,70	2,19
ИТОГО:		339,30	11,30	9,60	52,40	26,21

Обед						
Суп картоф. с мясн.фрикадельками	250,00/25,0	147,00	6,20	5,90	17,00	16,58
Компот из яблос с лимоном	200,00	46,70	0,30	0,20	11,10	8,96
Хлеб пшеничный	60,00	140,00	4,60	0,40	31,40	4,38
Груша	270,00	73,76	1,08	0,00	27,74	54,00
ИТОГО:		407,46	12,18	6,50	87,24	83,92

3 день						
Завтрак						
Каша манная мол. с маслом	200,00/10,00	222,00	4,80	8,20	30,40	13,84
Кофейный напиток с сахаром	200,00	37,80	2,00	3,20	3,20	3,80
Хлеб пшеничный	30,00	70,00	2,30	0,20	15,70	2,19
ИТОГО:		329,80	9,10	11,60	49,30	19,83

Обед						
Суп карт с макар. изд. на кур б-не	250,00/25,00	147,00	7,10	4,60	21,10	15,12
Компот из ягод суш. (изюм)	200,00	75,80	0,40	0,00	27,40	4,39
Хлеб пшеничный	60,00	140,00	4,60	0,40	31,40	2,19
ИТОГО:		362,80	12,10	5,00	79,90	21,70

02.05.2024г.						
Завтрак						
Каша пшеничная мол. с масл.	200,00/10,00	238,00	6,00	10,20	33,20	14,39
Чай с сахаром и лимоном	200,00	27,90	0,30	0,00	6,70	2,62
Хлеб пшеничный	30,00	70,00	2,30	0,20	15,70	2,19
ИТОГО:		335,90	8,60	10,40	55,60	19,20

Обед						
Суп картоф. с рыбн. Консерв.	250,00	187,00	6,90	8,40	20,50	23,40

Компот из кураги	200,00	66,90	1,20	0,00	31,60	6,32
Хлеб пшеничный	60,00	140,00	4,60	0,40	31,40	4,38
ИТОГО:		393,90	12,70	8,80	83,50	34,10

03.05.2024г.						
Завтрак						
Гуляш сб.рец. 1996г.	75,00/50,00	165,00	17,38	8,12	5,00	34,54
Рис отварной	150,00	203,50	3,80	6,20	38,60	9,18
Какао с молоком	200,00	100,40	4,60	3,60	12,60	8,90
Хлеб пшеничный	30,00	70,00	2,30	0,20	15,70	2,19
ИТОГО:		538,90	28,08	18,12	71,90	54,81
Обед						
Борщ с кап. карт на кур.буль-не со смет.	250,00/25,00	171,00	2,95	2,55	13,10	20,09
Компот из смеси сухофруктов	200,00	81,00	0,60	0,00	31,40	3,52
Хлеб пшеничный	60,00	140,00	4,60	0,40	31,40	4,38
ИТОГО:		392,00	8,15	2,95	75,90	27,99

06.05.2024г.						
Завтрак						
Макароны,запеченные с яйцом	140,00	211,40	7,30	9,10	23,90	13,88
Чай с сахаром	200,00	26,80	0,20	0,00	6,50	1,34
Хлеб пшеничный	30,00	70,00	2,30	0,20	15,70	2,19
Итого		308,20	9,80	9,30	46,10	17,41
Обед						
Бульон из птицы с яйцом	250./25/20	158,10	13,30	11,30	1,14	18,10
Компот из свежих плодов (груши)	200,00	39,60	0,20	0,00	35,60	10,38
Хлеб ржаной	60,00	102,40	2,80	0,40	30,00	3,54
Апельсин	250,00	108,70	2,00	0,00	20,25	40,00
ИТОГО:		408,80	18,30	11,70	86,99	72,02

07.05.2024г.						
Завтрак						
Каша пшеничная мол.с маслом	200,00/10,00	238,00	6,00	10,20	33,20	14,39
Кофейный напиток с молоком	200,00	86,00	2,50	2,90	11,30	7,13
Хлеб пшеничный	30,00	70,00	2,30	0,20	15,70	2,19
ИТОГО		394,00	10,80	13,30	60,20	23,71
Обед						
Суп карт.с крупой на кур.б-не	250,00/25,0	140,00	6,70	5,10	18,40	14,82
Компот из яблос с лимоном	200,00	46,70	0,30	0,20	11,10	8,96
Хлеб пшеничный	60,00	140,00	4,60	0,40	31,40	4,38
ИТОГО		326,70	11,60	5,70	60,90	28,16

08.05.2024г.						
Завтрак						
Каша "Дружба" мол. с маслом	200,00/10,00	168,90	4,40	5,80	24,10	15,12
Какао с молоком	200,00	100,40	4,60	3,60	12,60	8,90
Хлеб пшеничный	30,00	70,00	2,30	0,20	15,70	2,19
ИТОГО:		339,30	11,30	9,60	52,40	26,21
Обед						
Суп картоф.с бобовыми на кур.буль.-не	250,00/25,00	232,00	7,15	5,95	22,30	15,67
Компот из ягод суш. (изюм)	200,00	75,80	0,40	0,00	27,40	4,39
Хлеб ржаной	30,00	51,20	1,40	0,20	15,00	1,77
Хлеб пшеничный	30,00	70,00	2,30	0,20	15,70	2,19
ИТОГО:		429,00	11,25	6,35	80,40	24,02

9 день						
Завтрак						
Каша геркулесовая мол. С маслом	200,00/10,00	230,00	5,60	10,40	26,40	13,93

Чай с сахаром и лимоном	200,00	27,90	0,30	0,00	6,70	2,62
Хлеб пшеничный	60,00	140,00	4,60	0,40	31,40	4,38
Вафли	35,00	180,00	2,28	9,80	12,95	6,47
ИТОГО:		577,90	12,78	20,60	77,45	27,40
Обед						
Щи из свеж.кап.на кур.б-не	250.00/25.0	115,00	6,20	6,40	10,10	16,95
Компот из смеси сухофруктов	200,00	81,00	0,60	0,00	31,40	3,52
Хлеб пшеничный	60,00	140,00	4,60	0,40	31,40	4,38
ИТОГО:		336,00	11,40	6,80	72,90	24,85

10 день						
Завтрак						
Рыба туш.в том.с овощами (пикша)	75.00/25.00	103,00	10,60	5,10	5,60	24,45
Макаронные изд.отварные с маслом	180,00	236,00	6,30	7,40	42,30	7,09
Кофейный напиток с сахаром	200,00	37,80	2,00	3,20	3,20	3,80
Хлеб пшеничный	30,00	70,00	2,30	0,20	15,70	2,19
ИТОГО:		446,80	21,20	15,90	66,80	37,53
Обед						
Борщ с кап.карт на кур.буль-не со смет.	250.00/25.00	171,00	2,95	2,55	13,10	20,09
Компот из кураги	200,00	66,90	1,20	0,00	31,60	6,32
Хлеб пшеничный	60,00	140,00	4,60	0,40	31,40	4,38
ИТОГО:		377,90	8,75	2,95	76,10	30,79

Всего: 377,67 руб (6 дней)

Зав.производством
Ведущий специалист УМО Майорова И.Р.