

«Утверждаю»

ИП Латышева Л.А.



Латышева Л.А.

«Согласовано»

Директор Нижне-Кривской ООШ



Сингин В.Н.

Перспективное меню

На бесплатное питание (обед) детей-инвалидов, детей с ОВЗ учащихся с 1 по 4 кл. Базковской СОШ, Калининской СОШ, Меркуловской СОШ, Кружилинской СОШ, Калиновской СОШ, Н-Кривской ООШ

Сезон: осеннее-зимний

2020г.

Пеню
Понедельник
1 неделя
Завтрак ОВЗ (54,99)

Обеспечение бесплатным питанием
детей - инвалидов, детей с ОВЗ
(обучающиеся 1 - 4 классов.)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86
Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,3	20,7	117
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,362	116,91
Итого	470	17	31,15	55,372	595,07

Обед ОВЗ (56,34)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Борщ "Украинский"	1/250	2,5	7,6	16,7	145
Котлета куриная	60	25,04	26,62	12,97	391,47
Винегрет овощной	1/100	1,4	10,1	6,8	124
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,15	10,35	58,5
Кофейный напиток	180	1,4	1,6	22,31	105
Итого	615	32,24	46,07	69,13	823,97

Бух. Калькулятор:

Повар:

Деню
Вторник
1 неделя

Обеспечение бесплатным питанием
детей - инвалидов, детей с ОВЗ
(обучающиеся 1 - 4 классов.)

Завтрак ОВЗ (54,99)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Запеканка из творога со сметаной	150/20	40,3	12,1	36,5	252
Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,3	20,7	117
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Чай с сахаром	200	0,32	0	14	56
Итого	405	44,5	20,22	71,26	498,3

Обед ОВЗ (56,34)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с горохом	1/250	6,2	5,6	22,3	167
Картофельное пюре	220	0,31	0	35	143
Огурец соленый	60	0,6	0	1,3	9,8
Хлеб пшеничный	2/25	1,9	0,15	10,35	58,5
Пирожок с повидлом	75	4,9	5,18	46,02	264
Сок Фруктовый	200	0,31	0	35	143
Итого	855	14,22	10,93	149,97	785,3

Бух. Калькулятор:

Повар:

**Обеспечение бесплатным питанием
детей - инвалидов, детей с ОВЗ
(обучающиеся 1 - 4 классов.)**

Меню

Четверг

1 неделя

Завтрак ОВЗ (54,99)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	265	8,281	9,018	38,559	269,33
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Какао напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Итого	500	11,591	18,488	61,739	550,23

Обед ОВЗ (56,34)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп-лапша с курицей	75/255	2,39	3,58	11,64	88,44
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,15	10,35	58,5
Пирожок с повидлом	75	4,9	5,18	46,02	264
Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105
Итого	630	10,59	10,51	90,32	515,94

Бух. Калькулятор:

Повар:

еню
пятница
1 неделя
Завтрак ОВЗ (54,99)

Обеспечение бесплатным питанием
детей - инвалидов, детей с ОВЗ
(обучающиеся 1 - 4 классов.)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Каша гречневая вязкая	150	4,5	5,1	21,9	151
Колбаса варенная отварная	80	10,5	17,8	1,2	205
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,3	20,7	117
Итого	555	15,22	18,1	37,2	387,8

Обед ОВЗ (56,34)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Солянка " Домашняя"	1/260	2,5	7,6	16,7	145
Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150
Икра свекольная	60	2,4	7,6	13	132
Хлеб пшеничный	2/25	1,9	0,15	10,35	58,5
Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6
Итого	770	11,32	16,95	102,31	618,1

Бух. Калькулятор:

Повар:

**Обеспечение бесплатным питанием
детей - инвалидов, детей с ОВЗ
(обучающиеся 1 - 4 классов.)**

меню
Понедельник

2 неделя

Завтрак ОВЗ (54,99)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Макароны отварные	200	7,536	5,959	48,031	276,11
Сосиска отварная	80	10,6	15,28	36,96	255,68
Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,3	20,7	117
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Итого	565	25,186	23,159	122,421	821,89

Обед ОВЗ (56,34)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Борщ с капустой и картофелем	200	2,032	4,19	12,95	98,29
Оладьи жареные со сгущенным молоком	25/100	3,26	7,01	25,3	243,4
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,15	10,35	58,5
Сок 02	200	0,5	0,1	10,1	46
Итого	550	7,692	11,45	58,7	446,19

Бух. Калькулятор:

Повар:

Меню

Вторник

2 неделя

Завтрак ОВЗ (54,99)

Обеспечение бесплатным питанием

детей - инвалидов, детей с ОВЗ

(обучающиеся 1 - 4 классов.)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Сырники (запеканка) из творога со сметаной	142/22	44,852	37,629	32,939	155,2
Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,3	20,7	117
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Сыр	15	3,8	4,8	0	60
Какао с молоком	200	3,8	3,1	25,17	145
Итого	439	56,332	53,649	78,869	550,5

Обед ОВЗ (56,34)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с горохом	1/255	6,2	5,6	22,3	167
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,15	10,35	58,5
Бутерброд с ветчиной и сыром	30/30/15	11,3	10	19,9	190
Какао с молоком	1/200	4,9	5	32,5	190
Итого	555	24,3	20,75	85,05	605,5

Бух. Калькулятор:

Повар:

Меню
Среда
2 неделя
Завтрак ОВЗ (54,99)

Обеспечение бесплатным питанием
детей - инвалидов, детей с ОВЗ
(обучающиеся 1 - 4 классов.)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86
Икра кабачковая	100	0,5	2	3,25	32,8
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Итого	475	14,75	26,38	28,66	504,26

Обед ОВЗ (56,34)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Борщ "Украинский"	1/250	2,5	7,6	16,7	145
Котлета куриная	60	11,9	14,4	3,3	190
Винегрет овощной	1/100	1,4	10,1	6,8	124
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,15	10,35	58,5
Кофейный напиток	180	1,4	1,6	22,31	105
Итого	615	19,1	33,85	59,46	622,5

Бух. Калькулятор:

Повар:

Меню
Четверг
2 неделя

Обеспечение бесплатным питанием
детей - инвалидов, детей с ОВЗ
(обучающиеся 1 - 4 классов.)

Завтрак ОВЗ (54,99)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	265	6,3	7,09	44,8	269
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Сыр	15	3,8	4,8	0	60
Чай с сахаром	200	0,32	0	14	56
Итого	505	12,32	12,04	69,15	443,5

Обед ОВЗ (56,34)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп с фрикадельками	25/255	7,4	5,5	15,1	142
Хлеб пшеничный	2/25	1,9	0,15	10,35	58,5
Пирожок с яблоком	100	3,8	1,1	42	191,7
Чай с сахаром и лимоном	200	0,32	0	32,86	132,6
Итого	580	13,42	6,75	100,31	524,8

Бух. Калькулятор:

Повар:

дню
Пятница
2 неделя

**Обеспечение бесплатным питанием
детей - инвалидов, детей с ОВЗ
(обучающиеся 1 - 4 классов.)**

Завтрак ОВЗ (54,99)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06
Биточки рыбные	78	14,8	5,4	15,5	165
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Итого	498	21,12	10,05	64,85	542,36

Обед ОВЗ (56,34)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Борщ с капустой, картофелем	250	2,032	4,19	12,95	167
Макароны с сахаром	180	11,2	1,6	70	338
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,15	10,35	58,5
Сок 02	200	0,31	0	35	143
Итого	655	15,442	5,94	128,3	706,5

Бух. Калькулятор:

Повар: