

«Утверждаю»

ИП Латышева Л.А.



Латышева Л.А.

«Согласовано»

Директор Нижне-Кривской ООШ



Сингин В.Н.

## Перспективное меню

На бесплатное питание (завтрак-обед) детей-инвалидов, детей с ОВЗ учащихся с 5 по 11 кл. Базковской СОШ, Калининской СОШ, Меркуловской СОШ, Кружилинской СОШ, Калиновской ООШ, Н-Кривской ООШ

Сезон: осеннее-зимний

2020г.

**МЕНЮ****Понедельник****1 неделя****Завтрак ОВЗ**

**Обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед) детей - инвалидов, детей с ОВЗ ( 5 - 11 кл.)**

**104,89 руб.**

| Прием пищи,<br>наименование блюда | масса<br>порции,<br>г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность,<br>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**

| Прием пищи,<br>наименование блюда | масса<br>порции,<br>г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------|------------------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------------|
|                                   |                        | белки               | жиры  | углеводы |                                     |
| Борщ "Украинский"                 | 1/250                  | 2,5                 | 7,6   | 16,7     | 145                                 |
| Винегрет овощной                  | 1/160                  | 1,4                 | 10,1  | 6,8      | 124                                 |
| Хлеб пшеничный                    | 2/25                   | 1,9                 | 0,15  | 10,35    | 58,5                                |
| Пирожок с повидлом                | 100                    | 4,9                 | 5,18  | 46,02    | 264                                 |
| Кофейный напиток                  | 200                    | 1,4                 | 1,6   | 22,31    | 105                                 |
| Итого                             | 760                    | 12,1                | 24,63 | 102,18   | 696,5                               |
| Всего                             |                        |                     |       |          |                                     |

Бух. Калькулятор:

Повар:

## МЕНЮ

Вторник

1 неделя

Завтрак ОВЗ

Обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед) детей - инвалидов, детей с ОВЗ ( 5 - 11 кл.)

**104,89 руб.**

| Прием пищи,<br>наименование блюда | масса<br>порции,<br>г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность,<br>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                    | 0,2                 | 0,05  | 15,01    | 56                                  |
| Итого                             | 430                    | 44,38               | 20,27 | 72,27    | 498,3                               |

## Обед ОВЗ

| Прием пищи,<br>наименование блюда      | масса<br>порции,<br>г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|--|------------------------|---------------------|------|----------|-------------------------------------|
|  |                        | белки               | жиры | углеводы |                                     |
| Суп картофельный с горохом со сметаной | 15/250                 | 6,2                 | 5,6  | 22,3     | 167                                 |
| Картофельное пюре                      | 200                    | 0,31                | 0    | 35       | 143                                 |
| Огурец соленый                         | 60                     | 0,57                | 1,9  | 1,86     | 25,2                                |
| Хлеб пшеничный                         | 2/25                   | 1,9                 | 0,15 | 10,35    | 58,5                                |
| Сок                                    | 200                    | 0,6                 | 0    | 31,4     | 124                                 |
| Итого                                  | 775                    | 9,58                | 7,65 | 100,91   | 517,7                               |
| Всего                                  |                        |                     |      |          |                                     |

Бух. Калькулятор:

Повар:

**МЕНЮ**

Среда

1 неделя

Завтрак ОВЗ

Обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед) детей - инвалидов, детей с ОВЗ (5 - 11 кл.)

**104,89 руб.**

| Прием пищи,<br>наименование блюда | масса<br>порции,<br>г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------|------------------------|---------------------|------|----------|-------------------------------------|
|                                   |                        | белки               | жиры | углеводы |                                     |
| Каша пшеничная                    | 150                    | 5,8                 | 5,7  | 34       | 210                                 |
| Оладьи из печени                  | 86                     | 18,4                | 17,8 | 11,05    | 279                                 |
| Огурец соленый                    | 75                     | 0,6                 | 0    | 1,3      | 9,8                                 |
| Сыр                               | 15                     | 3,8                 | 4,8  | 0        | 60                                  |
| Хлеб пшеничный                    | 2/25                   | 3,8                 | 0,3  | 20,7     | 117                                 |
| Кофейный напиток                  | 200                    | 1,33                | 1,5  | 12,77    | 149,1                               |
| Итого                             | 576                    | 33,73               | 30,1 | 79,82    | 824,9                               |

**Обед ОВЗ**

| Прием пищи,<br>наименование блюда | масса<br>порции,<br>г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------|------------------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------------|
|                                   |                        | белки               | жиры  | углеводы |                                     |
| Суп с фрикадельками               | 25/255                 | 7,4                 | 5,5   | 15,1     | 142                                 |
| Хлеб пшеничный                    | 1/15                   | 1,9                 | 0,15  | 10,35    | 58,5                                |
| Пирожок с повидлом                | 100                    | 4,9                 | 5,18  | 46,02    | 264                                 |
| Чай с сахаром с лимоном           | 200                    | 0,32                | 0     | 32,86    | 132,6                               |
| Итого                             | 595                    | 14,52               | 10,83 | 104,33   | 597,1                               |
| Всего                             |                        |                     |       |          |                                     |

Бух. Калькулятор:

Повар:

**МЕНЮ**  
**Четверг**  
**1 неделя**  
**Завтрак ОВЗ**

**Обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед) детей - инвалидов, детей с ОВЗ (5 - 11 кл.)**

**104,89 руб.**

| Прием пищи,<br>наименование блюда                    | масса<br>порции,<br>г. | Пищевые вещества, г |        |          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|--|------------------------|---------------------|--------|----------|-------------------------------------|
|  |                        | белки               | жиры   | углеводы |                                     |
| Каша овсяная вязкая<br>молочная с маслом,<br>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**

| Прием пищи,<br>наименование блюда | масса<br>порции,<br>г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------|------------------------|---------------------|------|----------|-------------------------------------|
|                                   |                        | белки               | жиры | углеводы |                                     |
| Суп-лапша с курицей               | 80/250                 | 2,39                | 3,58 | 11,64    | 88,44                               |
| Хлеб пшеничный                    | 1/25                   | 1,9                 | 0,15 | 10,35    | 58,5                                |
| Кофейный напиток                  | 200                    | 1,4                 | 1,6  | 22,31    | 105                                 |
| Итого                             | 555                    | 5,69                | 5,33 | 44,3     | 251,94                              |
| Всего                             |                        |                     |      |          |                                     |

Бух. Калькулятор:

Повар:

**МЕНЮ**  
**Пятница**  
**1 неделя**  
**Завтрак ОВЗ**

**Обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед) детей - инвалидов, детей с ОВЗ (5 - 11 кл.)**

**104,89 руб.**

| Прием пищи,<br>наименование блюда | масса<br>порции,<br>г. | Пищевые вещества, г |             |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------|------------------------|---------------------|-------------|-------------|-------------------------------------|
|                                   |                        | белки               | жиры        | углеводы    |                                     |
| Каша гречневая вязкая             | 150                    | 4,5                 | 5,1         | 21,9        | 151                                 |
| Колбаса варенная<br>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                                 |
| Чай с сахаром                     | 200                    | 0,32                | 0           | 14          | 56                                  |
| <b>Итого</b>                      | <b>555</b>             | <b>19,72</b>        | <b>23,2</b> | <b>59,1</b> | <b>538,8</b>                        |

**Обед ОВЗ**

| Прием пищи,<br>наименование блюда | масса<br>порции,<br>г. | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------|------------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|
|                                   |                        | белки               | жиры         | углеводы      |                                     |
| Солянка " Домашняя"               | 1/250                  | 2,5                 | 7,6          | 16,7          | 145                                 |
| Пюре картофельное                 | 1/180                  | 4,2                 | 1,6          | 29,4          | 150                                 |
| Икра свекольная                   | 1/45                   | 2,4                 | 7,6          | 13            | 132                                 |
| Хлеб пшеничный                    | 1/25                   | 1,9                 | 0,15         | 10,35         | 58,5                                |
| Компот из сухофруктов             | 200                    | 0,32                | 0            | 32,86         | 132,6                               |
| <b>Итого</b>                      | <b>700</b>             | <b>11,32</b>        | <b>16,95</b> | <b>102,31</b> | <b>618,1</b>                        |
| <b>Всего</b>                      |                        |                     |              |               |                                     |

Бух. Калькулятор:

**МЕНЮ**  
**Понедельник**  
**2 неделя**  
**Завтрак ОВЗ**

**Обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед) детей - инвалидов, детей с ОВЗ ( 5 - 11 кл.)**

**104,89 руб.**

| Прием пищи,<br>наименование блюда | масса<br>порции,<br>г. | Пищевые вещества, г |        |          | Энергетическая<br>ценность,<br>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**

| Прием пищи,<br>наименование блюда        | масса<br>порции,<br>г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|--|------------------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------------|
|  |                        | белки               | жиры  | углеводы |                                     |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 15/250                 | 2,032               | 4,19  | 12,95    | 98,29                               |
| Оладьи жареные со сгущенным молоком      | 35/100                 | 3,26                | 7,01  | 25,3     | 243,4                               |
| Хлеб пшеничный                           | 2/25                   | 1,9                 | 0,15  | 10,35    | 58,5                                |
| Сок                                      | 200                    | 0,6                 | 0     | 31,4     | 124                                 |
| Итого                                    | 650                    | 7,792               | 11,35 | 80       | 524,19                              |
| Всего                                    |                        |                     |       |          |                                     |

Бух. Калькулятор:

Повар:

**МЕНЮ****Обеспечение бесплатным двухразовым****Вторник****питанием (завтрак и обед) детей - инвалидов,****2 неделя****детей с ОВЗ ( 5 - 11 кл.)****Завтрак ОВЗ****104,89 руб.**

| Прием пищи,<br>наименование блюда             | масса<br>порции,<br>г. | Пищевые вещества, г |        |          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|---|------------------------|---------------------|--------|----------|-------------------------------------|
|   |                        | белки               | жиры   | углеводы |                                     |
| Сырники (запеканка) из<br>творога со сметаной | 142/22                 | 44,852              | 37,629 | 32,939   | 145                                 |
| 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        | 155,2                               |
| Какао с молоком                               | 200                    | 3,8                 | 3,1    | 25,17    | 60                                  |
| Итого   | 439                    | 56,332              | 53,649 | 78,869   | 550,5                               |

**Обед ОВЗ**

| Прием пищи,<br>наименование блюда | масса<br>порции,<br>г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------|------------------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------------|
|                                   |                        | белки               | жиры  | углеводы |                                     |
| Суп картофельный с<br>горохом     | 1/245                  | 6,2                 | 5,6   | 22,3     | 120                                 |
| Хлеб пшеничный                    | 1/25                   | 1,9                 | 0,15  | 10,35    | 167                                 |
| Бутерброд с ветчиной              | 30/40                  | 11,3                | 10    | 19,9     | 190                                 |
| Какао с молоком                   | 1/200                  | 4,9                 | 5     | 32,5     | 58,5                                |
| Итого                             | 540                    | 24,3                | 20,75 | 85,05    | 535,5                               |
| Всего                             |                        |                     |       |          |                                     |

Бух. Калькулятор:

Повар:



**МЕНЮ**

Среда

2 неделя

Завтрак ОВЗ

Обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед) детей - инвалидов, детей с ОВЗ (5 - 11 кл.)

**104,89 руб.**

| Прием пищи,<br>наименование блюда | масса<br>порции,<br>г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------|------------------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------------|
|                                   |                        | белки               | жиры  | углеводы |                                     |
| Омлет натуральный                 | 150                    | 11,02               | 22,73 | 2,29     | 263,86                              |
| Икра кабачковая                   | 100                    | 0,5                 | 2     | 3,25     | 263,86                              |
| Хлеб пшеничный                    | 25                     | 1,9                 | 0,15  | 10,35    | 149,1                               |
| Кофейный напиток                  | 200                    | 1,33                | 1,5   | 12,77    | 32,8                                |
| Итого                             | 475                    | 14,75               | 26,38 | 28,66    | 709,62                              |

**Обед ОВЗ**

| Прием пищи,<br>наименование блюда | масса<br>порции,<br>г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------|------------------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------------|
|                                   |                        | белки               | жиры  | углеводы |                                     |
| Борщ "Украинский"                 | 1/250                  | 2,5                 | 7,6   | 16,7     | 145                                 |
| Винегрет овощной                  | 1/160                  | 1,4                 | 10,1  | 6,8      | 124                                 |
| Хлеб пшеничный                    | 2/25                   | 1,9                 | 0,15  | 10,35    | 58,5                                |
| Пирожок с повидлом                | 100                    | 4,9                 | 5,18  | 46,02    | 264                                 |
| Кофейный напиток                  | 200                    | 1,4                 | 1,6   | 22,31    | 105                                 |
| Итого                             | 760                    | 12,1                | 24,63 | 102,18   | 696,5                               |
| Всего                             |                        |                     |       |          |                                     |

Бух. Калькулятор:

Поляр:

**МЕНЮ**

Четверг

2 неделя

Завтрак ОВЗ

Обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед) детей - инвалидов, детей с ОВЗ ( 5 - 11 кл.)

**104,89 руб.**

| наименование блюда         | г.  | Пищевые вещества, г |       |          | ккал  |
|----------------------------|-----|---------------------|-------|----------|-------|
|                            |     | белки               | жиры  | углеводы |       |
| Молочная с маслом, сахаром | 265 | 6,3                 | 7,09  | 44,8     |       |
| Хлеб пшеничный             | 25  | 1,9                 | 0,15  | 10,35    | 56    |
| Сыр                        | 15  | 3,8                 | 4,8   | 0        | 58,5  |
| Чай с сахаром              | 200 | 0,32                | 0     | 14       | 269   |
| Итого                      | 505 | 12,32               | 12,04 | 69,15    | 383,5 |
|                            |     |                     |       |          | 767   |

**Обед ОВЗ**

| наименование блюда      | г.     | Пищевые вещества, г |       |          | ккал  |
|-------------------------|--------|---------------------|-------|----------|-------|
|                         |        | белки               | жиры  | углеводы |       |
| Суп с фрикадельками     | 25/255 | 7,4                 | 5,5   | 15,1     |       |
| Хлеб пшеничный          | 1/15   | 1,9                 | 0,15  | 10,35    | 142   |
| Пирожок с повидлом      | 100    | 4,9                 | 5,18  | 46,02    | 264   |
| Чай с сахаром с лимоном | 200    | 0,32                | 0     | 32,86    | 58,5  |
| Итого                   | 595    | 14,52               | 10,83 | 104,33   | 464,5 |
| Всего                   |        |                     |       |          |       |

Бух. Калькулятор:

Повар:

**МЕНЮ**

Пятница

2 неделя

Завтрак ОВЗ

Обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед) детей - инвалидов, детей с ОВЗ ( 5 - 11 кл.)

**104,89 руб.**

|                                |            | 09.10.2020          |  |
|--------------------------------|------------|---------------------|--|
| Прием пищи, наименование блюда | порции, г. | Пищевые вещества, г |  |
|                                |            |                     |  |

|                    |     | белки | жиры  | углеводы | ая ценность,<br>ккал |
|--------------------|-----|-------|-------|----------|----------------------|
| Картофель отварной | 150 | 3,5   | 4,5   | 23,7     | 165                  |
| Биточки рыбные     | 78  | 14,8  | 5,4   | 15,5     |                      |
| Огурец соленый     | 75  | 0,6   | 0     | 1,3      | 253,06               |
| Хлеб пшеничный     | 25  | 1,9   | 0,15  | 10,35    | 9,8                  |
| Чай с сахаром      | 200 | 0,32  | 0     | 14       | 58,5                 |
| Итого              | 423 | 21,12 | 10,05 | 64,85    | 486,36               |

### Обед ОВЗ

| Прием пищи,<br>наименование блюда          | масса<br>порции,<br>г. | Пищевые вещества, г |        |          | Энергетическ<br>ая ценность,<br>ккал |
|--|------------------------|---------------------|--------|----------|--------------------------------------|
|  |                        | белки               | жиры   | углеводы |                                      |
| Борщ с капустой,<br>картофелем со сметаной | 25/250                 | 2,032               | 4,19   | 12,95    | 106                                  |
| Макароны с сыром                           | 7/200                  | 7,536               | 5,959  | 48,031   | 276,11                               |
| Хлеб пшеничный                             | 1/25                   | 1,9                 | 0,15   | 10,35    | 143                                  |
| Сок Фруктовый                              | 200                    | 0,31                | 0      | 35       | 124                                  |
| Итого                                      | 707                    | 11,778              | 10,299 | 106,331  | 649,11                               |
| Всего                                      |                        |                     |        |          |                                      |

Бух. Калькулятор:

Повар: