



**Примерное меню на двухразовое
питание
для детей с ОВЗ, МБОУ СОШ № 3**

№	Наименование блюда	Выход в граммах	Цена (руб)
1 день			
Завтрак			
1	Булочка с кунжутом(чах-мах)	85	33,49
2	Сок натуральный	200	20,00
Итого:			53,49
Обед			
1	Борщ с капустой и картофелем	200	11,50
2	Сыр твёрдый порционный	15	13,50
3	Сосиски отварные ганноверские	55	34,00
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,00
5	Салат из квашеной капусты	30	6,00
6	Чай с лимоном	200/15/7	7,00
7	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
Итого:			90,00
Итого за день:			143,49
2 день			
Завтрак			
1	Расстегаи с куриным мясом	70	35,49
2	Мармелад	30	14,00
3	Чай с сахаром	200/15	4,00
Итого:			53,49
Обед			
1	Суп картофельный с горохом	200	13,00
2	Биточки из говядины	65	40,00
3	Пюре картофельное	150	23,00
4	Винегрет овощной	25	4,00
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
Итого:			90,00
Итого за день:			143,49
3 день			
Завтрак			
1	Котлета в тесте	70	39,49

2	Вафли «Ромбо»	12,5	10,00
3	Чай с сахаром	200/15	4,00
	Итого:		53,49
	Обед		
1	Суп с домашней лапшой и картофелем	200	9,00
2	Наггетсы куриные	4/20	48,00
3	Рис отварной	150	13,00
4	Помидоры свежие с зеленью,маслом растит.	30	10,00
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого:		90,00
	Итого за день:		143,49
	4 день		
	Завтрак		
1	Сосиска в тесте	80	45
2	Яблоко	85	8,49
	Итого:		53,49
	Обед		
1	Борщ с капустой и картофелем	200	11,50
2	Тефтели из говядины с рисом с соусом	75/25	46,00
3	Каша пшеничная	150	9,50
4	Огурцы свежие с зеленью,маслом раст.	30	10,00
5	Компот из сухофруктов витамин.	200	7,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого:		90,00
	Итого за день:		143,49
	5 день		
	Завтрак		
1	Рогалик с повидлом	60	21,49
2	Вафли «Джумка»	37	28,00
3	Чай с сахаром	200/15	4
	Итого:		53,49
	Обед		
1	Суп картофельный с рисом	200	13,00
2	Филе грудки куриной запеченное	60	47,40
3	Макаронные изделия отварные	150	13,00
4	Салат из моркови с маслом растительным	30	6,60
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого:		90,00
	Итого за день:		143,49

	6 день		
	Завтрак		
1	Булочка домашняя	55	16,49
2	Сырок глазированный	40	17,00
3	Сок натуральный	200	20,00
	Итого:		53,49
	Обед		
1	Суп картофельный с горохом	200	13,00
2	Сыр твёрдый порционный	15	13,50
3	Сосиски отварные ганноверские	55	34,00
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,00
5	Салат из свежих помидоров и огурцов	25	7,50
6	Чай с сахаром	200/15	4,00
7	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого :		90,00
	Итого за день:		143,49
	7 день		
	Завтрак		
1	Расстегаи с куриным мясом	75	39,29
2	Яблоко	100	10,20
3	Чай с сахаром	200/15	4,00
	Итого:		53,49
1	Суп картофельный с вермишелью	200	12,50
2	Котлета из говядины	65	40,00
3	Пюре картофельное	150	23,00
4	Свекла отварная с огурцом сол. и кап.квашеной	25	4,50
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого:		90,00
	Итого за день:		143,49
	8 день		
	Завтрак		
1	Рогалик с маком	75	33,49
2	Сок натуральный	200	20,00
	Итого:		53,49
1	Борщ Сибирский	200	10,00
2	Филе грудки куриной запеченное	60	47,40
3	Рис отварной	150	13,00
4	Салат из моркови с маслом растительным	30	6,60
5	Компот из сухофруктов витамин.	200	7,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00

	Итого :		90,00
	Итого за день:		143,49
	9 день		
	Завтрак		
1	Пирожок с ананасовой начинкой	70	36,49
2	Вафли "Твист"	22,5	13,00
3	Чай с сахаром	200/15	4,00
	Итого:		53,49
	Обед		
1	Суп картофельный с рисом	200	13,00
2	Гуляш из говядины отварной	25/25	52,70
3	Каша пшеничная	150	9,50
4	Огурцы солёные	30	4,80
5	Чай с сахаром	200/15	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого :		90,00
	Итого за день:		143,49
	10 день		
	Завтрак		
1	Пирожок с клубничной начинкой	75	38,49
2	Кофе с молоком	200	15,00
	Итого:		53,49
	Обед		
1	Суп с домашней лапшой и картофелем	200	9,00
2	Наггетсы куриные	4/20	48,00
3	Макаронные изделия отварные	150	13,00
4	Огурцы свежие с зеленью,маслом растит.	30	10,00
5	Чай с сахаром	200	4,00
6	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	6,00
	Итого :		90,00
	Итого за день:		143,49