«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 3 г.Азова
В.В. Городинская
«1» сентября 2022г.

«Согласовано»
Индивидуальный предприниматель
А.В.Ковалев
«1» сентября 2022г.

Примерное десятидневное меню
для обучающихся с 1- 4 классов с ограгниченными возможностьями здоровья (ОВЗ),
Получающих бесплатное питание МБОУ СОШ № 3 г. Азова

№ рец	Наименование дней недели, блюд	масса порции	цена	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
	Понедельник-1						
	Завтрак						
15М	сыр	20	9,80	5	5,4	0	60
294/к	колбасные изделия отварные	90	41,82	6,3	14,5	0,5	252
171 М	Каша пшенная с/м	200	15,47	7,5	3,79	47,99	256,28
376М/иоп	чай с сахаром	200	4,06	1,2		18	56
	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156
Итого за завтрак		550	74,99	19,56	18,83	94,21	720,28
	Обед						
73к	Икра кабачковая	60	7,82	2	7,16	16,02	66,11
82М/иоп	борщ из свежей капусты с карт	200	15,17	1,6	3,8	20,3	188,4
268М/иоп	биточек мясной	90	37,90	14,6	14,3	13,7	241,8
309 м	Каша пшенная	150	6,20	5,63	2,84	35,99	192,21
302М	чай с сахаром	200	4,06	0,063	0,007	14	56
	хлеб пшеничный	40	3,84	3,04	0,36	18,48	104
Итого за обед		740	74,99	26,933	28,467	118,49	848,52
Всего за Понедельник 1		**1290**		**46,493**	**47,297**	**212,7**	**1568,8**
	Вторник-1						
	Завтрак						
212М/иоп	омлет с колбасой и томат.	180	56,49	9,46	16,3	14,700	246,07
50К	салат из горошка консер.	60	10,60	1,9	3,9	13,9	38
302М	чай с сахаром	200	4,06	0,063	0,007	14	56
	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156
Итого за завтрак		500	74,99	15,983	20,747	70,320	496,07
	Обед						
96м	рассольник Ленинградский	200	11,20	1,8	8,64	29,7	145,55
229м	рыба тушеная	120	45,99	16,44	10,27	12,6	283,67
331 м	Пюре картофельное	150	9,90	4	8,85	29,4	133,69
302М	чай с сахаром	200	4,06	1,2	0	18	56
	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156
Итого за обед		730	74,99	28	28,3	117,42	774,91
Всего за вторник		**1230**		**43,983**	**49,047**	**187,74**	**1270,98**
	Среда -1						
	Завтрак						
308 к пт	Фрикадельки 80/10	90	55,39	9,9	17,5	13	242

312м	Каша пшеничная	150	5,80	9,5	7,1	39,3	258,8
82 к	салат овощной с р/м	60	5,90	0,86	2,06	5,02	41,92
	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156
376М/иоп	чай с сахаром	200	4,06	1,2		18	56
Итого за завтрак		560	74,99	26,02	27,2	103,04	754,72
	Обед						
82 к	салат овощной с р/м	60	5,90	0,86	2,06	5,02	41,92
113м	Суп-лапша домашняя	200	6,80	8,4	7,2	17,6	110
291м	Плов с мясом птицы	180	51,03	13,3	17,6	38,3	327,6
350м	кисель фруктово-ягодный	200	7,42	0,12	0,04	29,2	102,09
	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156
Итого за обед		700	74,99	27,24	27,44	117,84	737,61
Всего за среду		**1260**		**53,26**	**54,64**	**220,88**	**1492,33**
	Четверг-1						
	Завтрак						
224м	Запеканка творожная	200	47,25	12	14,54	45,9	285,6
	Соус сметанный	50	5,10	1	2,5	7	72,2
379м/иоп	Кофейный напиток с молоком	200	18,80	2	2,8	25,2	107,88
	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156
Итого завтрак		510	74,99	19,56	20,38	105,82	621,68
	Обед						
82 к	салат овощной с р/м	30	7,30	0,43	1,03	2,5	20,96
88м	Щи из свежей капусты с картофел	200	9,88	5,15	3,2	20,27	179,83
282 м	Оладьи с печенью	90	40,11	13,3	9,8	26,65	182,2
209/73	каша геркулесовая вязкая	215	9,8	15,64	18,89	32,34	379,12
	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156
302М	чай с сахаром	200	4,06	0,063	0,007	14	56
Итого за обед		795	74,99	39,143	33,467	123,48	974,11
Всего за четверг		**1305**		**58,703**	**53,847**	**229,3**	**1595,79**
	Пятница -1						
	Завтрак						
82 к	салат овощной с р/м	30	7,30	0,43	1,03	2,5	20,96
294/к	колбасные изделия отварные	90	41,82	6,3	14,5	0,5	252
312м	Каша ячневая с/м	200	9,50	4	4,02	28,85	170,25
382М/оип	какао на молоке	200	12,53	1,41	0,8	20,82	150,86
	хлеб пшеничный	40	3,84	3,04	0,36	18,48	104
Итого за завтрак		560	74,99	15,18	20,71	71,15	698,07
	Обед						
61к	Салат из моркови	60	6,68	0,48	4,86	6,5	11,1
151М	Уха Ростовская с пшеном	250	45,01	9,59	9,10	15,46	242
203М/иоп	Макароны отварные с сыром	150	15,40	11,91	14,13	47,5	223,08
349м	чай с сахаром	200	4,06	0,063	0,007	14	56
	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156
итого обед		720	74,99	26,603	28,637	111,18	688,18
Всего пятница 1		**1280**		**41,783**	**49,347**	**182,33**	**1386,25**
	Понедельник-2						
	Завтрак						

73к	Икра кабачковая	60	7,82	2	7,16	16,02	66,11
203М/иоп	Макароны отварные с сыром	200	42,53	10,08	10,85	45,67	297,44
379м/иоп	Кофейный напиток с молоком	200	20,80	2	2,8	25,2	107,88
	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156
Итого за завтрак		520	74,99	18,64	21,35	114,61	627,43
	Обед						
52М	Салат овощной с р/м	60	5,90	0,86	2,06	5,02	41,92
102м	Суп картофельный с горохом	200	12,80	5,87	5,55	19,28	150,87
294м	Котлеты рубленные из мяса птиць	90	42,19	14,3	13,7	13,3	234
302М	Каша гречневая	150	6,20	2,28	8,69	39,4	212,52
376М/иоп	чай с сахаром	200	4,06	0,063	0,007	14	56
	хлеб пшеничный	40	3,84	3,04	0,36	18,48	104
Итого за обед		740	74,99	26,413	30,367	109,48	799,31
Всего за понедельник 2		**1260**		**45,053**	**51,717**	**224,09**	**1426,74**
	Вторник-2						
	Завтрак						
233 м	Пудинг с творогом	200	61,99	11,5	15,45	38,27	362,00
	сметана с сахаром	50	5,10	3,45	4,3	5	82,2
376М/иоп	чай с сахаром	200	4,06	0,063	0,007	14	56
	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156
Итого за завтрак		510	74,99	19,573	20,297	84,99	656,2
	Обед						
65м	Салат из свеклы	60	5,84	1,1	0	3,8	88,43
82М/иоп	борщ из свежей капусты с карт	200	15,17	1,6	3,8	20,3	188,4
297М/иоп	Фрикадельки из мяса птицы	90	41,24	12,47	23	6,7	328,9
321м	Макароны отварные	150	7,16	8,7	1,35	46,35	171,9
350м	кисель фруктово-ягодный	200	3,02	0,26	0,04	25,07	102,09
	хлеб пшеничный	40	2,56	3,04	0,36	18,48	104
Итого за обед		740	74,99	27,17	28,55	120,7	983,72
Всего за вторник		**1250**		**46,743**	**48,847**	**205,69**	**1639,92**
	Среда-2						
	Завтрак						
202/к	сладкий плов	250	57,29	8,56	15,2	35,6	340,1
15М	сыр	20	9,80	5	5,4	0	60
302М	чай с сахаром	200	4,06	0,063	0,007	14	56
	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156
Итого за завтрак		530	74,99	18,183	21,147	77,32	612,1
	Обед						
73к	Икра кабачковая	60	7,82	2	7,16	16,02	66,11
99м	Суп картофельный	200	11,80	3,85	5,26	31,06	99,46
259м/иоп	каша ячневая	150	5,80	3,33	3,28	32,66	243,5
	мясо тушенное	90	42,95	14,1	12	4,4	209,4
376М/иоп	чай с сахаром	200	4,06	0,063	0,007	14	56
	хлеб пшеничный	40	2,56	3,04	0,36	18,48	104
Итого за обед		740	74,99	26,383	28,067	116,62	778,47
всего за среду-2		**1270**		**44,566**	**49,214**	**193,94**	**1390,57**
	Четверг-2						

	Завтрак						
82 к	салат овощной с р/м	30	5,90	0,43	1,03	2,5	20,96
162к	Запеканка печеночная с овощами	120	52,57	11,3	9	20,65	117,3
331 м	Пюре картофельное	150	9,90	4	8,85	19,4	133,69
376М/иоп	чай с сахаром	200	4,06	0,063	0,007	14	56
	хлеб пшеничный	40	2,56	3,04	0,36	18,48	104
Итого завтрак		540	74,99	18,833	19,247	75,03	431,95
	Обед						
82 к	салат овощной с р/м	30	4,50	0,43	1,03	2,5	20,96
103 м	суп картофельный с вермишелью	200	8,41	4,6	7,2	36,9	128,9
234м/иоп	котлета рыбная	90	41,34	14,7	8,9	13,42	178,65
255	каша рисовая с/м	150	9,90	4	6,7	39,6	150,8
349м	компот	200	7,00	0,78	0,06	22,13	93,28
	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156
Итого за обед		730	74,99	29,07	24,43	142,27	728,59
всего за четверг 2		**1270**		**47,903**	**43,677**	**217,3**	**1160,54**
	Пятница -2						
	Завтрак						
71м	овощи по сезону	40	13,50	0,1	3	1,1	7
294/к	колбасные изделия отварные	90	46,43	6,3	14,5	0,5	252
321м	Макароны отварные	150	7,16	8,7	1,35	46,35	171,9
302М	чай с сахаром	200	4,06	0,063	0,007	14	56
	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156
Итого за завтрак		540	74,99	19,723	19,397	89,67	642,9
	Обед						
98 м	суп крестьянский	200	6,41	2,6	3,59	23,83	120,07
250м/иоп	бефстроганов	90	45,21	13,1	21	4,4	209,4
312м	Каша ячневая с/м и сахаром	205	15,47	4	4,02	28,85	170,25
302М	чай с сахаром	200	4,06	0,063	0,007	14	56
	хлеб пшеничный	40	3,84	3,04	0,36	18,48	104
Итого за обед		735	74,99	22,803	28,977	89,56	659,72
Всего за пятницу2		**1275**		**42,526**	**48,374**	**179,23**	**1302,62**
	Итого за завтрак			**191,26**	**209,31**	**886,16**	**6261,40**
	Среднее значение за завтрак			**19,126**	**20,93**	**88,62**	**626,14**
	Итого за обед			279,76	286,70	1167,04	7973,14
	Среднее значение за обед			**27,98**	**28,67**	**116,70**	**797,31**
	Итого день			**471,01**	**496,01**	**2053,20**	**14234,54**
	Среднее значение за день			47,10	49,60	205,32	1423,45
	Соотношение БЖУ в% от ЭЦ			1	1	3,5	