



«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ с. Селезниха Пугачевского района
Саратовской области»
/И.А.Долгова/
_____ 2022 год

Примерное десятидневное меню

для обучающихся с ОВЗ

МОУ «СОШ с Селезниха Пугачевского района Саратовской области»

1 день

Завтрак				Обед			
Выход	Меню			Выход	Меню		
150	Гречка отварная с маслом			60	Салат из свежих овощей		
200	Чай			250	Суп картофельный ,гороховый на м/к б		
30/8	Батон / масл. порц.			150/50	Макароны отварные с мясом кур		
				200	Чай		
				30	Хлеб пш		
Наименование	Грамм на 1 реб	Цена	Сумма	Наименование	Грамм на 1 реб	Цена	Сумма
Гречка	50	85,00	4-25	Капуста	50	21,40	1-07
Соль	1	15	0-02	Соль	1	15	0-02
Сахар	5	68	0-34	Сахар	2	68	0-14
Масло сл.	5	870	4-35	Морковь	10	36,20	0-36
чай	0,4	630	0-25	Масло р	5	142,5	0-71
Сахар	10	68	0-68	Картофель	70	33,80	2-37
Батон	30	59-80	1-79	Соль	2	15	0-03
Масло сл.	8	870	6-96	Горох	15	42,00	0-63
Итого			18-64	Мясо кур	27	240	6-48
				Лук	10	39,8	0-40
				Морковь	10	36,20	0-36
				Масло р	5	142,5	0-71
				Макароны	45	54	2-43
				Мясо кур	40	240	9-49
				Чай	0,4	360	0-25
				Сахар	10	68	0-68
				Хлеб пш	30	59	1-77
				Итого			27-92

2 день

Завтрак				Обед			
Выход	Меню			Выход	Меню		
200	Каша молочная пшеничная, с маслом			250	Щи с мясом кур		
200	Чай			200/5	Пшено отварное с маслом сливочным		
30	Батон			200	Кисель		
40	Яйцо			30	Хлеб пш		
Наименование	Грамм на 1 реб	Цена	Сумма	Наименование	Грамм на 1 реб	Цена	Сумма
Молоко	150	70	10-50	Капуста	70	21,40	1-50
Соль	1	15	0-02	Соль	2	15	0-03
Сахар	5	68	0-34	Картофель	40	33,80	1-35
Масло сл.	4	870	3-48	Мясо кур	30	240	7-20
чай	0,4	630	0-25	Лук	8	39,8	0-32
Батон	30	59-80	1-79	Морковь	8	36,20	0-29
Пшеничка	45	39	1-76	Масло р	5	142,5	0-71
Яйцо	40	6,70	6-70	Томат	5	199	1-00
Соль	2	15	0-03	Пшено	50	36	1-80
Сахар	10	68	0-68	Соль	1	15	0-02
Итого			25-55	Сахар	5	68	0-34
				Масло сл.	5	870	4-35
				Кисель	12	240	2-88
				Сахар	10	68	0-68
				Хлеб пш	30	59	1-77
				Итого			24-24

3 день

Завтрак				Обед			
Выход	Меню			Выход	Меню		
200	Суп молочный вермишелевый, масло сл			250	Суп картофельный на м/к б		
200	Какао			200/30	Гречка отварная с мясом кур		
30	Батон			200	Чай		
				30	Хлеб пш		
Наименование	Грамм на 1 реб	Цена	Сумма	Наименование	Грамм на 1 реб	Цена	Сумма
Молоко	150	70	10-50	Картофель	110	33,80	3-72
Соль	1	15	0-02	Соль	2	15	0-03
Сахар	5	68	0-34	Мясо кур	25	240	6-00
Масло сл.	4	870	3-48	Лук	8	39,8	0-32
Вермишель	25	54	1-35	Морковь	8	36,20	0-29
Батон	30	59-80	1-79	Масло р	5	142,5	0-71
Какао	0,6	360	0-22	Гречка	50	85	4-25
Сахар	10	68	0-68	Соль	1	15	0-02
Молоко	200	70	14-00	Мясо кур	35	240	8-40
Итого			32-38	Масло сл.	5	870	4-35
				Чай	0,4	630	0-25
				Сахар	10	68	0-68
				Хлеб пш	30	59	1-77
				Итого			31-28

4 день

Завтрак				Обед			
Выход	Меню			Выход	Меню		
200/5	Каша молочная дружба с маслом			250	Суп картофельный с пшеном с мясом кур		
200	Чай			200/5	Овощное рагу с маслом		
30	Батон			200	Чай		
				30	Хлеб рж		
Наименование	Грамм на 1 реб	Цена	Сумма	Наименование	Грамм на 1 реб	Цена	Сумма
Молоко	150	70	10-50	Картофель	70	33,80	2-37
Соль	1	15	0-02	Соль	2	15	0-03
Сахар	5	68	0-34	Мясо кур	30	240	7-20
Масло сл.	5	870	4-35	Лук	6	39,8	0-24
Рис	20	83	1-66	Морковь	6	36,20	0-22
Пшено	30	36	1-68	Пшено	15	36	0-54
Чай	0,4	630	0-25	Масло р	5	142,5	0-71
Сахар	10	68	0-68	Капуста	130	31,40	2-78
Батон	30	59-80	1-79	Картофель	70	33,80	2-37
Итого			21-27	Соль	2	15	0-03
				Лук	3	39,8	0-12
				Морковь	3	36,20	0-11
				Масло сл.	5	870	4-35
				Масло р	5	142,5	0-71
				Чай	0,4	630	0-25
				Сахар	10	68	0-68
				Хлеб рж	30	58	1-74
				Итого			24-39

5 день

Завтрак				Обед			
Выход	Меню			Выход	Меню		
200/5	Каша молочная ячневая с маслом			60	Салат из свежих овощей		
200	Чай			250	Суп картофельный с вермишелью на м/к б		
30/8	Батон / масл. порц.			150/5	Гречка отварная с маслом		
				70	Гуляш		
				200	Чай		
				30	Хлеб пш		
Наименование	Грамм на 1 реб	Цена	Сумма	Наименование	Грамм на 1 реб	Цена	Сумма
Молоко	150	70	10-50	Капуста	50	21,40	1-07
Ячка	50	35	1-75	Соль	1	15	0-02
Соль	1	15	0-02	Сахар	2	68	0-14
Сахар	5	68	0-34	Морковь	10	36,20	0-36
Масло сл.	5	870	4-35	Масло р	3	142,5	0-43
чай	0,4	630	0-25	Картофель	70	33,80	2-37
Сахар	10	68	0-68	Соль	2	15	0-03
Батон	30	59-80	1-79	Вермишель	15	54	0-81
Масло сл.	8	870	6-96	Лук	10	39,8	0-40
Итог			26-47	Морковь	10	36,20	0-36
				Масло р	5	142,5	0-71
				Мясо кур	28	240	6-72
				Мясо кур	30	240	7-20
				Соль	2	15	0-03
				Лук	10	39,8	0-40
				Морковь	10	36,20	0-36
				Томат	5	199	1
				Масло р	5	142,5	0-71
				Мука	5	39	0-20
				Гречка	85	85	4-25
				Чай	0,4	360	0-25
				Сахар	10	68	0-68
				Хлеб пш	30	59	1-77
				Итого			29-57

6 день

Завтрак				Обед			
Выход	Меню			Выход	Меню		
200/5	Пшеничка отварная с маслом			250	Суп картофельный с вермишелью на м/к		
200	Кисель			200/5	Рис отварной с маслом		
30	Батон			55	Сосиска отварная		
8	Масло порц			200	Чай		
				30	Хлеб рж		
Наименование	Грамм на 1 реб	Цена	Сумма	Наименование	Грамм на 1 реб	Цена	Сумма
Пшеничка	50	39	1-95	Картофель	70	33,80	2-37
Соль	1	15	0-02	Соль	2	15	0-03
Сахар	5	68	0-34	Мясо кур	27	240	6-48
Масло сл.	4	870	3-48	Лук	6	39,8	0-24
Кисель	12	240	2-88	Морковь	6	36,20	0-22
Сахар	10	68	0-68	Масло р	5	142,5	0-71
Батон	30	59-80	1-79	Вермишель	15	54	0-81
Масло порц	8	870	6-96	Рис	45	83	3-74
Итого			18-97	Соль	2	15	0-03
				Масло сл.	5	870	4-35
				Сосиска	55	215	11-83
				Чай	0,4	630	0-25
				Сахар	10	68	0-68
				Хлеб рж	30	58	1-74
				Итого			33-48

7 день

Завтрак				Обед			
Выход	Меню			Выход	Меню		
200/5	Каша молочная манная с маслом			250	Щи с мясом кур		
200	Какао			200/5	Горох отварной с маслом		
30	Батон			70	Рыба припущенная		
				200	Компот из с/ф		
				30	Хлеб пш		
Наименование	Грамм на 1 реб	Цена	Сумма	Наименование	Грамм на 1 реб	Цена	Сумма
Молоко	150	70	10-50	Капуста	80	21,40	1-71
Соль	1	15	0-02	Соль	2	15	0-03
Сахар	5	68	0-34	Картофель	40	33,80	1-35
Масло сл.	3	870	2-61	Мясо кур	27	240	6-48
Крупа манная	35	42	1-47	Лук	6	39,8	0-24
Какао	0,6	360	0-22	Морковь	6	36,20	0-22
Молоко	200	70	14	Масло р	5	142,5	0-71
Сахар	10	68	0-68	Томат	5	199	1-00
Батон	30	59-80	1-79	Горох	50	42	2-10
Итого			31-63	Соль	2	15	0-03
				Масло р	5	142,5	0-71
				Рыба	45	195	8-78
				Соль	2	15	0-03
				Лук	10	39,8	0-40
				Морковь	10	36,20	0-36
				Сухофрукты	20	200	4
				Сахар	15	68	1-02
				Хлеб пш	30	59	1-77
				Итого			30-94

8 день

Завтрак				Обед			
Выход	Меню			Выход	Меню		
200/5	Перловка отварная с маслом			60	Салат из свежих овощей		
55	Сосиска			250	Суп картофельный с перловкой с мяс кур		
200	Чай			200/5	Картофель отварной с маслом		
30	Батон			200	Чай		
				30	Хлеб рж		
Наименование	Грамм на 1 реб	Цена	Сумма	Наименование	Грамм на 1 реб	Цена	Сумма
Перловка	50	31	1-55	Капуста	50	21,40	1-07
Соль	1	15	0-02	Соль	1	15	0-02
Масло сл.	5	870	4-35	Сахар	2	68	0-14
Сосиска	55	215	11-83	Морковь	10	36,20	0-36
Чай	0,4	630	0-25	Масло р	3	142,5	0-43
Сахар	10	68	0-68	Картофель	70	33,80	2-37
Батон	30	59-80	1-79	Соль	2	15	0-03
Итого			20-47	Перловка	15	31	0-47
				Мясо кур	30	240	7-20
				Лук	6	39,8	0-24
				Морковь	6	36,20	0-22
				Масло р	5	142,5	0-71
				Картофель	150	33,80	5-07
				Соль	2	15	0-03
				Масло сл.	5	870	4-35
				Чай	0,4	360	0-25
				Сахар	10	68	0-68
				Хлеб рж	30	58	1-74
				Итого			25-40

10 день

Завтрак				Обед			
Выход	Меню			Выход	Меню		
200/5	Каша молочная пшеничная с маслом			250	Суп картофельный с горохом с мясом		
200	Чай			200/5	Капуста тушеная с маслом		
30/8	Батон / Масло порц			200	Компот из с/ф		
				30	Хлеб пш		
Наименование	Грамм на 1 реб	Цена	Сумма	Наименование	Грамм на 1 реб	Цена	Сумма
Молоко	150	70	10-50	Картофель	70	33,80	2-37
Соль	1	15	0-02	Соль	2	15	0-03
Сахар	5	68	0-34	Горох	15	42	0-63
Масло сл.	5	870	4-35	Мясо кур	30	240	7-20
Пшено	50	36	1-80	Лук	6	39,8	0-24
Чай	0,4	630	0-25	Морковь	6	36,20	0-22
Сахар	10	68	0-68	Масло р	5	142,5	0-71
Батон	30	59-80	1-79	Капуста	200	21,40	4-28
Масло порц	8	870	6-96	Соль	2	15	0-03
Итого			26-69	Масло р	5	142,5	0-71
				Лук	3	39,8	0-11
				Морковь	3	36,20	0-10
				Масло р	5	142,5	0-71
				Масло сл.	5	870	4-35
				Сухофрукты	20	200	4
				Сахар	15	68	1-02
				Хлеб пш	30	59	1-77
				Итого			27-76

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. СЕЛЕЗНИХА ПУГАЧЁВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ", Долгова Ирина Александровна, директор
 16.11.2022 22:10 (MSK), Сертификат 1BA4BE5F0FE19ED3664FDFFB91ED5DD3F2552A3A