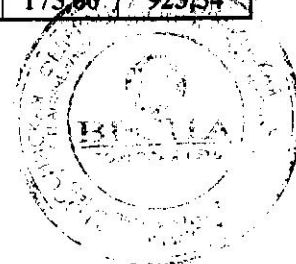


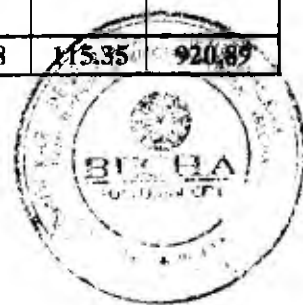
**ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ** двухразового питания обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья начального образования в муниципальных  
общеобразовательных организациях Миасского городского округа.

1-4 классы

| Дата          | Наименование блюда                          | Выход     | Белки        | Жиры         | Угл           | К/ккал        |
|---------------|---------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|               | <b>Завтрак</b>                              |           |              |              |               |               |
| <b>1 день</b> | Масло порционно                             | 10        | 0,1          | 7,2          | 0,1           | 66,00         |
|               | Плов из кур                                 | 50/ 200   | 18,2         | 16,58        | 33,61         | 330,76        |
|               | Чай с сахаром                               | 200.      | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 52,02         |
|               | хлеб рж-пшеничный                           | 32.       | 2,20         | 0,29         | 14,90         | 72,50         |
|               |                                             |           |              |              |               |               |
|               | <b>Обед</b>                                 |           |              |              |               |               |
|               | Борщ из капусты и картоф с фрикад со сметан | 250/20/10 | 6,27         | 8,98         | 13,10         | 155,06        |
|               | хлеб рж-пшеничный                           | 29.       | 2,20         | 0,29         | 14,90         | 72,50         |
|               | Чай с сахаром                               | 200.      | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 52,02         |
|               |                                             |           |              |              |               |               |
|               | <b>Итого за день</b>                        |           | <b>29,17</b> | <b>33,34</b> | <b>106,61</b> | <b>800,86</b> |
|               | <b>Завтрак</b>                              |           |              |              |               |               |
| <b>2 день</b> | Икра кабачковая                             | 60.       | 0,4          | 0,05         | 1,70          | 7,00          |
|               | Шницель рубленый из говядины                | 50/ 50    | 8,3          | 13,5         | 8,90          | 192,0         |
|               | Картофельное пюре                           | 200.      | 3,12         | 5,2          | 26,28         | 159,0         |
|               | Компот из сухофруктов                       | 200       | 0,50         | 0,00         | 30,20         | 116,00        |
|               | хлеб рж-пшеничный                           | 32.       | 2,20         | 0,29         | 14,90         | 72,50         |
|               |                                             |           |              |              |               |               |
|               | <b>Обед</b>                                 |           |              |              |               |               |
|               | Суп-лапша домашняя с курицей                | 250/30    | 13,03        | 14,27        | 14,25         | 238,75        |
|               | хлеб рж-пшеничный                           | 29.       | 2,20         | 0,29         | 14,90         | 72,50         |
|               | Чай с сахаром                               | 200.      | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 52,02         |
|               |                                             |           |              |              |               |               |
|               | <b>Итого за день</b>                        |           | <b>29,85</b> | <b>33,60</b> | <b>126,13</b> | <b>909,77</b> |
|               | <b>Завтрак</b>                              |           |              |              |               |               |
| <b>3 день</b> | Сыр порционный                              | 10.       | 2,7          | 2,7          | 0,00          | 36,10         |
|               | Каша молочная Дружба с маслом               | 200/ 5    | 7,2          | 4,3          | 43,70         | 232           |
|               | Кофейный напиток                            | 200.      | 1,40         | 1,50         | 20,40         | 103,20        |
|               | хлеб рж-пшеничный                           | 25.       | 2,20         | 0,00         | 14,90         | 72,50         |
|               | Фрукт                                       | шт        | 3,07         | 0,29         | 44,80         | 183,00        |
|               |                                             |           |              |              |               |               |
|               | <b>Обед</b>                                 |           |              |              |               |               |
|               | Суп картофельный с макаронными с фрикад     | 250/20    | 7,28         | 6,25         | 21,90         | 172,22        |
|               | хлеб рж-пшеничный                           | 29.       | 2,20         | 0,29         | 14,90         | 72,50         |
|               | Чай с сахаром                               | 200.      | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 52,02         |
|               |                                             |           |              |              |               |               |
|               | <b>Итого за день</b>                        |           | <b>26,15</b> | <b>15,33</b> | <b>175,60</b> | <b>923,54</b> |



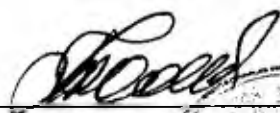
|               |                                      |           |              |              |               |               |
|---------------|--------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|               | <b>Завтрак</b>                       |           |              |              |               |               |
| <b>4 день</b> | Огурец солёный порционно             | 35.       | 0,4          | 0,05         | 1,70          | 7,00          |
|               | Биточек Солнышко                     | 50/ 30    | 9,26         | 9            | 5,86          | 141,48        |
|               | Макаронные отварные                  | 200.      | 4,46         | 5,34         | 35,60         | 207,32        |
|               | Чай с сахаром                        | 200.      | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 52,02         |
|               | хлеб рж-пшеничный                    | 40.       | 2,20         | 0,29         | 14,90         | 72,50         |
|               |                                      |           |              |              |               |               |
|               | <b>Обед</b>                          |           |              |              |               |               |
|               | Суп картофельный гороховый с фрикад  | 250/20    | 10,37        | 9,36         | 20,93         | 208,97        |
|               | хлеб рж-пшеничный                    | 29.       | 2,20         | 0,29         | 14,90         | 72,50         |
|               | Чай с сахаром                        | 200.      | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 52,02         |
|               |                                      |           |              |              |               |               |
|               | <b>Итого за день</b>                 |           | <b>16,42</b> | <b>14,68</b> | <b>73,06</b>  | <b>480,32</b> |
|               | <b>Завтрак</b>                       |           |              |              |               |               |
| <b>5 день</b> | Зелёный горошек                      | 30.       | 1,6          | 0,1          | 3,25          | 20,00         |
|               | Бигус Школьный с мясом               | 180.      | 12,17        | 15,84        | 9,02          | 227,09        |
|               | Кисель                               | 200       | 0,02         | 0,00         | 29,08         | 116,38        |
|               | хлеб рж-пшеничный                    | 29.       | 2,20         | 0,29         | 14,90         | 72,50         |
|               |                                      |           |              |              |               |               |
|               | <b>Обед</b>                          |           |              |              |               |               |
|               | Суп крестьянский с пшеном с курицей  | 250/25    | 11,20        | 14,30        | 14,48         | 231,03        |
|               | хлеб рж-пшеничный                    | 29.       | 2,20         | 0,29         | 14,90         | 72,50         |
|               | Чай с сахаром                        | 200.      | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 52,02         |
|               |                                      |           |              |              |               |               |
|               |                                      |           | <b>29,49</b> | <b>30,82</b> | <b>100,63</b> | <b>791,52</b> |
|               | <b>Завтрак</b>                       |           |              |              |               |               |
| <b>6 день</b> | Сыр порционно                        | 10.       | 2,7          | 2,7          | 0,00          | 36,10         |
|               | Омлет натуральный с маслом           | 150.      | 14,8         | 23,7         | 2,80          | 291,9         |
|               | Напиток из шиповника                 | 200       | 0,70         | 0,00         | 28,70         | 58,10         |
|               | хлеб рж-пшеничный                    | 29.       | 2,20         | 0,00         | 14,90         | 72,50         |
|               |                                      |           |              |              |               |               |
|               | <b>Обед</b>                          |           |              |              |               |               |
|               | Борщ сибирский с курицей со сметаной | 250/20/10 | 9,02         | 13,12        | 11,32         | 197,06        |
|               | хлеб рж-пшеничный                    | 29.       | 2,20         | 0,29         | 14,90         | 72,50         |
|               | Чай с сахаром                        | 200.      | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 52,02         |
|               |                                      |           |              |              |               |               |
|               |                                      |           | <b>31,72</b> | <b>39,81</b> | <b>87,62</b>  | <b>780,18</b> |
|               | <b>Завтрак</b>                       |           |              |              |               |               |
| <b>7 день</b> | Масло порционно                      | 15.       | 0,15         | 10,8         | 0,15          | 99,00         |
|               | Запеканка творожная со сгуш.молоком  | 150/15.   | 25,8         | 18           | 36,10         | 412           |
|               | Чай с сахаром                        | 200       | 0,00         | 0,00         | 13,00         | 52,02         |
|               | хлеб рж-пшеничный                    | 29.       | 2,20         | 0,00         | 14,90         | 72,50         |
|               |                                      |           |              |              |               |               |
|               | <b>Обед</b>                          |           |              |              |               |               |
|               | Суп картофельный с горбушей          | 250/25    | 6,51         | 5,69         | 21,30         | 160,85        |
|               | хлеб рж-пшеничный                    | 29.       | 2,20         | 0,29         | 14,90         | 72,50         |
|               | Чай с сахаром                        | 200.      | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 52,02         |
|               |                                      |           |              |              |               |               |
|               | <b>Итого за день</b>                 |           | <b>36,96</b> | <b>34,78</b> | <b>115,35</b> | <b>920,89</b> |



1-4 кол

|                |                                           |           |              |              |               |                |
|----------------|-------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                | <b>Завтрак</b>                            |           |              |              |               |                |
| <b>8 день</b>  | Котлета рыбная Лада                       | 80.       | 6,5          | 5,9          | 4,45          | 176,97         |
|                | Рис с овощами (морковь, лук)              | 150.      | 4,12         | 8,25         | 30,30         | 198,6          |
|                | Кисель                                    | 200       | 0,02         | 0,00         | 29,08         | 116,38         |
|                | хлеб рж-пшеничный                         | 29.       | 2,20         | 0,00         | 14,90         | 72,50          |
|                | Яблоко                                    | шт        | 0,40         | 0,00         | 11,30         | 45,80          |
|                |                                           |           |              |              |               |                |
|                | <b>Обед</b>                               |           |              |              |               |                |
|                | Суп картофельный с фрикадельками          | 250/20    | 7,00         | 9,29         | 21,50         | 195,89         |
|                | хлеб рж-пшеничный                         | 29.       | 2,20         | 0,29         | 14,90         | 72,50          |
|                | Чай с сахаром                             | 200.      | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 52,02          |
|                |                                           |           |              |              |               |                |
|                | <b>Итого за день</b>                      |           | <b>22,54</b> | <b>23,73</b> | <b>141,43</b> | <b>930,66</b>  |
|                | <b>Завтрак</b>                            |           |              |              |               |                |
| <b>9 день</b>  | Огурцы солёные порционно                  | 25.       | 0,4          | 0,05         | 1,7           | 7,00           |
|                | Жаркое по-домашнему из кур                | 250.      | 15,43        | 16,21        | 30,5          | 342,12         |
|                | Компот из сухофруктов                     | 200       | 0,00         | 0,00         | 13,00         | 52,02          |
|                | хлеб рж-пшеничный                         | 29.       | 2,20         | 0,00         | 14,90         | 72,50          |
|                |                                           |           |              |              |               |                |
|                | <b>Обед</b>                               |           |              |              |               |                |
|                | Рассольник петербургский с фрикад со смет | 250/10/10 | 4,41         | 7,24         | 15,60         | 144,11         |
|                | хлеб рж-пшеничный                         | 29.       | 2,20         | 0,29         | 14,90         | 72,50          |
|                | Чай с сахаром                             | 200.      | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 52,02          |
|                |                                           |           |              |              |               |                |
|                | <b>Итого за день</b>                      |           | <b>24,74</b> | <b>23,79</b> | <b>105,60</b> | <b>742,27</b>  |
|                | <b>Завтрак</b>                            |           |              |              |               |                |
| <b>10 день</b> | Сыр порционно                             | 10.       | 2,7          | 2,7          | 0,00          | 36,10          |
|                | Каша молочная пшенная с маслом            | 200/ 5    | 8,48         | 6,97         | 43,8          | 282,11         |
|                | Чай с сахаром и лимоном                   | 200/ 7    | 0,05         | 0,01         | 15,07         | 57,34          |
|                | хлеб рж-пшеничный                         | 29.       | 2,20         | 0,00         | 14,90         | 72,50          |
|                | Кондитерское изделие                      | шт        | 3,83         | 5,80         | 11,83         | 208,40         |
|                |                                           |           |              |              |               |                |
|                | <b>Обед</b>                               |           |              |              |               |                |
|                | Щи из капусты с картоф с курицей со смет  | 250/25/10 | 10,87        | 16,01        | 10,31         | 227,90         |
|                | хлеб рж-пшеничный                         | 29.       | 2,20         | 0,29         | 14,90         | 72,50          |
|                | Чай с сахаром                             | 200.      | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 52,02          |
|                |                                           |           |              |              |               |                |
|                | <b>Итого за день</b>                      |           | <b>30,43</b> | <b>31,78</b> | <b>125,81</b> | <b>1008,87</b> |
|                |                                           |           |              |              |               |                |
|                | <b>средний показатель за 10 дней</b>      |           | <b>24,81</b> | <b>25,08</b> | <b>107,22</b> | <b>754,94</b>  |

Директор ООО "Весна-торговая сеть"



Колосова Т.Д.

