Утверждаю

директор МБОУ СОШ № 3 п. Ванино

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Любаева Л.В.

**МЕНЮ МБОУ СОШ № 3 п. Ванино**

**ОВЗ 12-17 лет**

**ЗАВТРАК + ОБЕД**

**1 день**

*Завтрак:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **наименование** | **выход** | **стоимость, руб.** |
| 1 | каша пшённая молочная, масло, изюм | 200/10/22 | 43,30 |
| 2 | чай с сахаром, лимон | 200/15/7 | 5,10 |
| 3 | печенье | 15 | 6,10 |
| 4 | хлеб пшеничный | 40 | 6,70 |
| Итого: | | | 61,20 |

*Обед:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **наименование** | **выход** | **стоимость, руб.** |
| 1 | печень туш. в соусе № 330 | 80 | 72,30 |
| 2 | каша гречн. рассыпч. | 100 | 8,50 |
| 3 | компот сух./фр. с витамином С | 180 | 8,20 |
| 4 | хлеб ржаной | 50 | 8,00 |
| Итого: | | | 97,00 |
| Итого за день: | | | 158,20 |

**2 день**

*Завтрак:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | каша мол. манная, масло | 150/7,5 | 26,20 |
| 2 | сыр тверд. порц. | 20 | 23,60 |
| 3 | чай с сахаром | 200/15 | 2,50 |
| 4 | булочка "домашняя" | 50 | 9,70 |
| 5 | фрукты свежие | 100 | 40,00 |
| Итого: | | | 102,00 |

*Обед:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | плов с мясом | 150 | 79,90 |
| 2 | компот сухофр. | 200 | 9,10 |
| 3 | хлеб ржаной | 50 | 8,00 |
| Итого: | | | 97,00 |
| Итого за день: | | | 199,00 |

**3 день**

*Завтрак:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | каша рисовая молочная, масло | 150/7,5 | 27,20 |
| 2 | кофейный напиток с молоком | 200 | 24,90 |
| 3 | хлеб пшеничный | 40 | 6,70 |
| 4 | йогурт | 115 | 58,00 |
| Итого: | | | 116,80 |

*Обед:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | тефтеля мясная | 60 | 76,00 |
| 2 | каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,80 |
| 3 | компот сух./фр. с витамином С | 180 | 8,20 |
| 4 | хлеб ржаной | 50 | 8,00 |
| Итого: | | | 97,00 |
| Итого за день: | | | 213,80 |

**4 день**

*Завтрак:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | каша ячневая молочная, масло сл. | 150/7,5 | 25,80 |
| 2 | чай с сахаром | 200/15 | 2,50 |
| 3 | хлеб пшеничный | 40 | 6,70 |
| 4 | фрукты свежие | 100 | 40,00 |
| Итого: | | | 75,00 |

*Обед:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | хлебцы рыбн. | 50 | 70,80 |
| 2 | соус сметанный | 34 | 9,10 |
| 3 | компот сухофр. | 200 | 9,10 |
| 4 | хлеб ржаной | 50 | 8,00 |
| Итого: | | | 97,00 |
| Итого за день: | | | 172,00 |

**5 день**

*Завтрак:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | омлет натуральный, масло | 150/10 | 83,40 |
| 2 | какао с молоком | 200 | 19,80 |
| 3 | хлеб пшеничный | 40 | 6,70 |
| 4 | свежий фрукт | 100 | 40,00 |
| Итого: | | | 149,90 |

*Обед:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Жаркое по-домашнему | 140 | 79,90 |
| 2 | компот сухофр. | 200 | 9,10 |
| 3 | хлеб ржаной | 50 | 8,00 |
| Итого: | | | 97,00 |
| Итого за день: | | | 246,90 |

**6 день**

*Завтрак:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | каша мол. "Геркулес", масло, курага | 200/10/8 | 40,50 |
| 2 | пряник | 30 | 11,40 |
| 3 | сыр тверд. порц. | 20 | 23,60 |
| 4 | чай с сахаром | 200/15 | 2,50 |
| 5 | хлеб пшеничный | 40 | 6,70 |
| Итого: | | | 84,70 |

*Обед:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | макаронник с печенью | 145 | 80,80 |
| 2 | компот сух./фр. с витамином С | 180 | 8,20 |
| 3 | хлеб ржаной | 50 | 8,00 |
| Итого: | | | 97,00 |
| Итого за день: | | | 181,70 |

**7 день**

*Завтрак:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | каша молочн. кукур., масло | 150/7,5 | 30,40 |
| 2 | чай с сахаром | 200/15 | 2,50 |
| 3 | фрукты свежие | 100 | 40,00 |
| 4 | хлеб пшеничный | 40 | 6,70 |
| Итого: | | | 79,60 |

*Обед:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | рыба тушен. в томат. с овощами | 50 | 51,70 |
| 2 | картофельное пюре | 100 | 29,10 |
| 3 | компот сух./фр. с витамином С | 180 | 8,20 |
| 4 | хлеб ржаной | 50 | 8,00 |
| Итого: | | | 97,00 |
| Итого за день: | | | 176,60 |

**8 день**

*Завтрак:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | каша молочная из риса и пшена, масло | 200/10 | 32,50 |
| 2 | чай с сахаром | 200/15 | 2,50 |
| 3 | хлеб пшеничный | 40 | 6,70 |
| 4 | свежий фрукт | 100 | 40,00 |
| Итого: | | | 81,70 |

*Обед:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | шницель | 60 | 68,10 |
| 2 | каша гречн. рассыпч. | 150 | 12,70 |
| 3 | компот сух./фр. с витамином С | 180 | 8,20 |
| 4 | хлеб ржаной | 50 | 8,00 |
| Итого: | | | 97,00 |
| Итого за день: | | | 178,70 |

**9 день**

*Завтрак:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | каша гречневая молочная, масло | 200/10 | 36,90 |
| 2 | чай с сахаром | 200/15 | 2,50 |
| 3 | хлеб пшеничный | 40 | 6,70 |
| 4 | свежий фрукт | 100 | 40,00 |
| Итого: | | | 86,10 |

*Обед:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | сосиски отварные, масло | 50/5 | 50,40 |
| 2 | горох отварной | 150 | 8,40 |
| 3 | компот сух./фр. с витамином С | 180 | 8,20 |
| 4 | хлеб ржаной | 50 | 8,00 |
| Итого: | | | 75,00 |
| Итого за день: | | | 161,10 |

**10 день**

*Завтрак:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | запеканка рисовая с творогом | 150 | 35,90 |
| 2 | соус молочный (сладкий) | 30 | 5,50 |
| 3 | кофейный напиток с молоком | 200 | 24,90 |
| 4 | хлеб пшеничный | 40 | 6,70 |
| 5 | фрукты свежие | 100 | 40,00 |
| Итого: | | | 113,00 |

*Обед:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | голубцы любительские | 150 | 101,90 |
| 2 | компот сухофр. | 200 | 9,10 |
| 3 | хлеб ржаной | 50 | 8,00 |
| Итого: | | | 119,00 |
| Итого за день: | | | 232,00 |

Итого за 10 дней завтраки: 1920 (одна тысяча девятьсот двадцать рублей).