

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Игнаткина Н.А.



Сбалансированное меню основного (организованного) питания обучающихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов  
На « 17 » марта 2024 год.

Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
День 9		Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
Среда		Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
		Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеб. оды		
Завтрак		ПЕЧЕНЬ КАБАЧКОВАЯ (пром. производство)	60	1,1	5,3	4,6	70,8	19,8
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сл., соль)	150	13,5	11,6	3,5	201,2	84
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2	4,11
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
		ПРЯНИКИ (промышленное производство)***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	4,7
Итого за завтрак:								
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсол., соль)	560	19,4	18,6	67,7	545,4	147,09
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсол., соль)	60	0,8	3,7	4,6	54,6	3,99
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	200	5	2,9	11,7	92,6	11,71
		КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.)	110	11,1	13,8	11,4	204,6	42,37
		ЧАЙ С САХАРОМ ( вода, сахар, чай черный)	155	4,2	4	25,8	156,6	7,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
Итого за обед:			805	27,5	25,4	98,5	722,4	79,32
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
День 9		Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
Среда		Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
		Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеб. оды		
Завтрак		ПЕЧЕНЬ КАБАЧКОВАЯ (пром. производство)	100	1,9	8,9	7,7	118	33
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сл., соль)	200	16,6	13,4	4,6	268,2	94,05
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,2	9,8	46,8	2,74
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
		ВАФЛИ (промышленное производство)***	20	0,6	0,7	15,5	70,8	3,17
		ВАФЛИ (промышленное производство)***	20	0,6	0,7	15,5	70,8	3,17
Итого за завтрак:			660	23,6	24,1	75,6	675	170,67
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсол., соль)	100	1,4	6,1	7,6	91	6,64
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсол., соль)	250	6,3	3,6	14,6	115,8	14,67
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	11,1	13,8	11,4	204,6	42,37
		КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.)	180	4,9	4,7	30	181,8	9
		ЧАЙ С САХАРОМ ( вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	45	3,4	0,4	22,1	105,3	6,16
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
Итого за обед:			925	30,5	29,3	111	818,9	86,85
Полдник		БЛИНЧИКИ (вода, мука, яйца, сахар, масло подсол., масло сл., соль)	145	7,4	11,6	42,4	303,8	34,87
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (вода, молоко, сахар, чай черный)	200	1,5	1,2	17	85,4	16,28
Итого за полдник:			360	8,9	12,8	59,4	389,2	51,15

\* - допускается замена иных фруктов.  
\*\*\* - допускается замена иных кондитерских изделий

Приготовление пищи ведется с использованием водороданной соли.  
Питание обучающихся осуществляется по принципу щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, запекание и исключает продукты с раздражающими свойствами.

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Игнаткина Н.А.  
Н.А. Игнаткина

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ ООШ № 16  
Симонова И.В.