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

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ООШ №16

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся,
в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов
На « 21 » ноября 2023 год.

Неделя 1	**Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды**						
День 2			Пищевые вещества				
Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	7,19
	ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчтый, томатное пюре, масло подс.,мука пш., соль)	90	12,1	15,4	2,8	203,6	58,12
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,8	33,5	198,4	13,71
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п (вода,яблоки, вишня заморож.,сахар)	200	0,1	0,1	10,9	45	9,99
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,1	10	47,4	1,36
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,3	0,2	8,5	40,8	1,43
Итого за завтрак:		540	21	20,7	68	549,6	91,8
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы, масло подс.)	70	0,5	4,3	1,7	47,1	12,06
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (вода, картофель, морковь, лук репчатый,крупа перловая или рисовая, масло подс., соль)	200	2,1	2,3	15,9	92,6	6,33
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай, вода, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подс., сахар, соль, специи)	130	13,2	7,1	6,8	144,9	56,57
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (вода, крупа рисовая, масло сл.)	150	3,6	4,7	37,7	207,7	22,53
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	200	2,8	2,5	13,6	88	18,43
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,1	0,3	20,1	94,7	3,03
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,3	0,2	8,5	40,8	1,6
	ВАФЛИ (промышленное производство)	20	0,6	0,7	15,5	70,8	8,22
Итого за обед:		830	27,2	22,1	119,8	786,6	128,79
Полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА (творог, мука пш., молоко, яйца, масло подс., сода)	110	5,2	5,1	18,4	139	32,48
	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, како-порошок)	200	3,8	3	24,4	141	25,1
Итого за полдник:		310	9	8,1	42,8	280	57,58
Неделя 1	**Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды**						
День 2			Пищевые вещества				
Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	11,98
	ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчтый, томатное пюре, масло подс.,мука пш., соль)	100	13,4	17,7	3,4	248,9	60,98
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	180	6,4	5,8	41	242,1	16,45
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п (вода,яблоки, вишня заморож.,сахар)	200	0,1	0,1	10,9	45	9,99
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,1	10	47,4	1,36
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	15	1	0,1	6,4	30,6	1,07
Итого за завтрак:		615	23,5	24	75,5	638	101,84
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы, масло подс.)	100	0,8	6,1	2,4	67,2	17,23
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (вода, картофель, морковь, лук репчатый,крупа перловая или рисовая, масло подс., соль)	250	2,6	2,8	19,8	115,7	7,92
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай, вода, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подс., сахар, соль, специи)	150	15,2	8,1	7,9	167,2	66,28
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (вода, крупа рисовая, масло сл.)	180	4,3	5,7	45,3	249,2	27,04
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	200	2,8	2,5	13,6	88	18,43
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	15,1	71	2,27
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,3	0,2	8,5	40,8	1,6
	ВАФЛИ (промышленное производство)	30	0,8	1	23,2	106,2	12,34
Итого за обед:		960	30,1	26,6	135,8	905,3	153,12
Полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА (творог, мука пш., молоко, яйца, масло подс., сода)	150	7,1	6,9	25,1	189	34,5
	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,8	3	24,4	141	25,1
Итого за полдник:		350	10,9	9,9	49,5	330	59,6

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

Питание обучающихся осуществляется по принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, запекание и исключает продукты с раздражающими свойствами