

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина И.А.



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся,
в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов.

На « 22 » Мая 2023 год.



Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды							
Неделя День 3 Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
			Белки	Жиры	Углек. ады	ЭЦ, ккал	
Завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подсолнечное, соль)	60	0,9	3	2,6	47,3	7,44
	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ с соусом молочным и (куры потр. 1 кат., молоко, хлеб пш., масло подсолнечное, масло сл., соль)	100	12,7	9,7	9,8	175	56,14
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ и (вода, крупа ячневая, масло сл., соль)	150	4,4	3,6	29,2	134,8	8,12
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	180	0,9	0,2	17,6	75,1	17,57
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,1	10	47,4	1,36
	Итого за завтрак:		510	19,8	16,6	69,2	479,6
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек консерв., яблоки, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	60	1	2,5	4,9	46,2	12,44
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох душистый, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	200	4,6	4,3	15,1	117,7	6,47
	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	37,98
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста б/к, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, мука пш., сахар, соль, специи)	150	2,6	4,4	15,2	117,2	29,59
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,1	0,1	28,3	115,4	9,15
	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
	Итого за обед:		780	24,8	25,6	103,5	236,6
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ (картофель, лук репчатый, мука пш., вода, сахар, дрожжи сухие, яйца, масло подсолнечное, соль)	110	5,6	2,8	33	179,3	25,72
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастеризованное)	200	5,9	5,1	9,8	110,5	27,94
	Итого за полдник:		310	11,5	7,9	42,8	289,8
Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды							
Неделя 1 День 3 Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
			Белки	Жиры	Углек. ады	ЭЦ, ккал	
Завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подсолнечное, соль)	100	1,5	5	4,4	78,9	10,4
	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ с соусом молочным и (куры потр. 1 кат., молоко, хлеб пш., масло подсолнечное, масло сл., соль)	100	12,7	9,7	9,8	175	56,14
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ и (вода, крупа ячневая, масло сл., соль)	180	5,3	4,3	35	161,8	9,74
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	180	0,9	0,2	17,6	75,1	17,57
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,9	0,2	12,5	59,2	1,7
	Итого за завтрак:		585	22,3	25,6	79,4	608,8
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек консерв., яблоки, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	100	1,6	4,2	8,1	76,9	20,74
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох душистый, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	8,08
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	120	12,1	15	12,5	223,2	43,05
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста б/к, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, мука пш., сахар, соль, специи)	200	4,9	5,9	20,2	156,3	39,46
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,1	0,1	28,3	115,4	9,15
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,8	0,3	25,1	118,4	3,79
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2	0,3	12,7	61,2	2,39
	Итого за обед:		950	30,2	31,2	125,8	898,6
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ (картофель, лук репчатый, мука пш., вода, сахар, дрожжи сухие, яйца, масло подсолнечное, соль)	160	8,2	4	48	260,8	27,62
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастеризованное)	200	5,9	5,1	9,8	110,5	27,94
Итого за полдник:		360	14,1	9,1	57,8	371,3	55,56

Приготовление пищи ведется с использованием водопроводной соли.

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