

УТВЕРЖАЮ
ИП Игнаткина И.А.



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся,
в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов
На « 23 » ноября 2023 г.г.

Неделя 1		Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
День 4		Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
Четверг				Белки	Жиры	Углево-ды		
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло подсол., соль)		60	0,9	3,1	5,3	53	5,07
	БОК * МЯСО С ОВОЩАМИ* (мясо 1 кат., картофель, морковь, перец болгарский, лук репчатый, масло подсол., томатная паста, вода, чеснок, соль)		200	16,4	17,3	24,5	344,2	93,59
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)		200	0	0	19,4	77,4	6,49
	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:			200	19,9	20,9	29,7	462,8	122,95
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)		500	20,1	20,7	67,7	562,8	107,94
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подсол., соль)		60	0,5	0,1	1,5	8,4	8,34
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (мясо 1 кат., хлеб пш., вода, сахар, масло подсол., масло сл.)		200	2,2	4,5	10,9	92,8	3,92
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)		100	14,5	20,1	12,6	311,6	62,59
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)		150	3,9	3,9	23,1	137,1	10,15
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		200	0,2	0	10,1	42,2	4,46
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		50	3,8	0,3	25,1	118,4	3,79
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)*		35	2,3	0,3	14,8	71,4	2,78
Итого за обед:			120	0,5	0,5	11,8	56,4	14,73
Подзник	БЛИНЧИКИ (вода, мука, яйца, сахар, масло подсол., масло сл., соль)		915	27,9	29,1	109,9	838,3	110,78
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (вода, молоко, сахар, чай черный)		120	6,1	9,7	35,1	251,7	29,8
Итого за подзник:			200/115	1,5	1,2	17,1	85,4	25,33
			385	7,6	10,9	52,2	337,1	55,13
Неделя 1		Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
День 4		Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
Четверг				Белки	Жиры	Углево-ды		
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло подсол., соль)		100	1,5	5,1	8,9	88,3	7,46
	БОК * МЯСО С ОВОЩАМИ* (мясо 1 кат., картофель, морковь, перец болгарский, лук репчатый, масло подсол., томатная паста, вода, чеснок, соль)		210	17,2	18	25,7	361,5	95,07
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)		180	0	0	17,4	69,7	5,84
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		30	2,3	0,2	15,1	71	2,04
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		30	2	0,3	12,7	61,2	2,15
Итого за завтрак:			550	23	23,6	79,8	651,7	112,56
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)		100	0,8	0,1	2,5	14	13,9
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подсол., соль)		250	2,3	5,5	11,7	105,7	4,91
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)		100	14,5	20,1	12,6	311,6	63,6
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)		180	4,7	3,9	27,7	164,5	12,18
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		200	0,2	0	10,1	42,2	4,46
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		50	3,8	0,3	25,1	118,4	3,79
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)* (промышленное производство)		40	2,6	0,4	17	81,6	3,19
	Итого за обед:			100	0,4	0,4	9,8	47
Подзник	БЛИНЧИКИ (вода, мука, яйца, сахар, масло подсол., масло сл., соль)		1020	29,3	30,7	116,5	885	118,29
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (вода, молоко, сахар, чай черный)		145	7,4	11,6	42,4	303,8	36,01
Итого за подзник:			200/50/115	1,5	1,2	17	85,4	25,33
			410	8,9	12,8	59,4	389,2	61,34

* - допускается выдача иных фруктов.
 Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.
 Питание обучающихся осуществляется по принципам правильного питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как жарка, запекание и исключает продукты с раздражающими свойствами.