

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 « 25 » генеря 2023 года.

Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды

Неделя 2 День 7 Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углевод ы	ЦД		
Завтрак	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (свекла, морковь, капуста б/к, яблоко, лимон)	60	0,7	0,1	4,4	23,6	9,51	
	ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., мука пш., соль)	90	9,6	13,4	2,6	278,1	53,04	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	150	3,9	3,2	23,1	137,1	7,16	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	10,24	
	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	
Итого за завтрак:		540	18,3	17,4	68,1	612,8	85,92	
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**	60	0,5	0,1	1	6,6	15,56	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсол., мука пш., яйца, вода, соль)	200	2,1	2,8	7,5	64	8,3	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п (мясо 1 кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, масло подсол.)	200	13,4	22,9	31,1	432,1	73,13	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	0,6	0,1	20,1	84	17,24	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,4	0,5	12	61,8	4,84	
Итого за обед:		830	22,4	27,1	101,2	786,1	138,49	

Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды

Неделя 2 День 7 Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углевод ы	ЦД		
Завтрак	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (свекла, морковь, капуста б/к, яблоко, лимон)	100	1,2	0,2	7,3	39,4	15,85	
	ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., мука пш., соль)	100	10,6	13,9	2,9	291,4	61,25	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	180	4,7	3,5	27,7	154,5	8,59	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	10,24	
	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	
Итого за завтрак:		620	20,6	18,3	75,9	659,3	101,9	
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**	100	0,8	0,1	1,7	11	25,93	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсол., мука пш., яйца, вода, соль)	250	2,7	3,5	9,4	80	8,32	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п (мясо 1 кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, масло подсол.)	240	16	27,5	37,3	518,5	101,2	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	0,6	0,1	20,1	84	17,24	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	45	3,4	0,4	22,1	105,7	6,16	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	35	2,8	0,5	14	72,1	5,65	
Итого за обед:		970	26,7	32,5	114,4	914,9	178,44	
Полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА (творог, мука пш., молоко, яйца, масло подсол., 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	17,48	
Итого за полдник:		350	10,9	9,9	49,5	330	51,98	

\* - допускается выдача иных фруктов.

\*\* - допускается выдача иных овощей.

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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