

УЖДАЮ
Игнаткина И.А. Игнаткина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
Игнаткина И.А.
МБОУ
ООШ №16
Средняя общеобразовательная школа №16
г. Игarka



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов
На « 6 » декабря 2024 год.

		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. омы		
Завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кв., лук репч., сахар, масло подсол.)	60	1	3,6	4,9	56,4	6,69
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ (кури 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, кукуруза конс., вода, масло подсол., соль)	180	12,5	13,9	32,2	294,8	91,67
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	200	2,8	2,5	13,6	88	18,42
	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 (мандарины)*	100	0,8	0,2	7,5	38	17,68
		580	20,2	20,7	76	565,2	140,43
Итого за завтрак		60	0,5	0,1	1	6,6	15,56
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**	200	1,5	3,5	5,6	60	12,8
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	100	12,6	15,2	8,1	265,4	72,43
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (кури 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)	150	4,1	5,8	23,8	112,9	51,68
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, молоко, горошек конс., масло сл., соль)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	50	3,8	0,4	24,6	117	6,85
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	35	2,8	0,5	14	72,1	5,65
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	795	26,3	25,7	97,3	720	185,51
Итого за обед							
		Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды					
Неделя 1 День 5 Пятница	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеб. омы		
Завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кв., лук репч., сахар, масло подсол.)	100	1,6	6	8,2	94	11,16
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ (кури 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, кукуруза конс., вода, масло подсол., соль)	200	13,9	15,4	35,8	327,6	95,75
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	180	2,5	2,3	12,2	79,2	16,62
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)*	100	0,8	0,2	7,5	38	17,68
		640	23,4	24,5	91,4	673,6	139,92
Итого за завтрак		100	0,8	0,1	1,7	11	25,93
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**	250	1,9	4,4	7	75	16,09
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	110	13,8	16,7	8,9	292	79,67
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (кури 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)	200	5,5	7,7	31,8	150,5	68,76
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, молоко, горошек конс., масло сл., соль)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	50	3,8	0,4	24,6	117	6,85
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	950	30	30,1	110,2	813,9	224,3
Итого за обед		150	8	6,8	44,8	273	26,35
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОВНОГО ТЕСТА (с яблоком) (яблоки, мука пш., вода, сахар, масло сл., яйца, соль, дрожжи)	200	5,8	5	8	106	24,8
	КЕФИР (промышленное производство)	350	13,8	11,8	52,8	379	51,15
Итого за полдник							

* - допускается выдача иных фруктов.
 ** - допускается выдача иных овощей.
 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.