

## Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся.

в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов  
 На « 14 » марта 2024 год.

| Неделя 2<br>День 10<br>Четверг | Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды  |                 |                  |               |               |               |              |           |
|--------------------------------|--|-----------------|------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------|
|                                | Наименование блюда   | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества |               |               |               | ЭЦ,<br>ккал  | Цена, руб |
| Белки                          |  |                 | Жиры             | Угле-<br>воды | Соль          |               |              |           |
| Завтрак                        | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репч., масло подсол.)   | 60              | 0,5              | 3,6           | 1,8           | 40,8          | 22,94        |           |
|                                | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свиное сало, вода, томатное пюре, сметана, соль)    | 110             | 9,5              | 9             | 13            | 166,5         | 22,98        |           |
|                                | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)   | 150             | 4,1              | 6             | 8,7           | 105,05        | 19,98        |           |
|                                | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, вода, сахар)   | 200             | 0,7              | 0,3           | 18,3          | 78            | 11,37        |           |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)   | 25              | 1,9              | 0,2           | 15,3          | 58,5          | 3,42         |           |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)  | 20              | 1,6              | 0,3           | 8             | 41,2          | 3,23         |           |
|                                | <b>Итого за завтрак:</b>   | <b>565</b>      | <b>18,3</b>      | <b>19,4</b>   | <b>63,9</b>   | <b>490</b>    | <b>77,4</b>  |           |
| Обед                           | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, лимонная к-та, масло подсол., соль)                        | 70              | 1                | 4,2           | 5,9           | 65,9          | 9,83         |           |
|                                | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)                      | 200             | 2,1              | 4,1           | 10,6          | 87,6          | 11,96        |           |
|                                | ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., мука пш., соль)  | 100             | 10,6             | 14,9          | 2,9           | 309           | 64,49        |           |
|                                | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)  | 155             | 2,3              | 4,6           | 26,4          | 155,2         | 15,07        |           |
|                                | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)  | 200             | 0,1              | 0,1           | 11,1          | 46            | 15,65        |           |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)   | 50              | 3,8              | 0,4           | 24,6          | 117           | 6,85         |           |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)  | 40              | 3,2              | 0,6           | 16            | 82,4          | 6,46         |           |
| <b>Итого за обед:</b>          | <b>815</b>   | <b>23,1</b>     | <b>28,9</b>      | <b>97,5</b>   | <b>863,1</b>  | <b>130,31</b> |              |           |
| Неделя 2<br>День 10<br>Четверг | Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды   |                 |                  |               |               |               |              |           |
| Завтрак                        | Наименование блюда   | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества |               |               |               | ЭЦ,<br>ккал  | Цена, руб |
|                                |  |                 | Белки            | Жиры          | Угле-<br>воды | Соль          |              |           |
| Завтрак                        | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репч., масло подсол.)   | 100             | 0,8              | 6             | 2,6           | 68            | 22,94        |           |
|                                | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свиное сало, вода, томатное пюре, сметана, соль)    | 120             | 10,4             | 9,7           | 13,1          | 182,4         | 24,95        |           |
|                                | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)   | 180             | 4,9              | 7,2           | 10,4          | 126,1         | 24,01        |           |
|                                | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, вода, сахар)   | 200             | 0,7              | 0,3           | 18,3          | 78            | 11,37        |           |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)   | 40              | 3                | 0,3           | 19,7          | 93,6          | 5,48         |           |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)  | 40              | 3,2              | 0,6           | 16            | 82,4          | 6,46         |           |
|                                | <b>Итого за завтрак:</b>   | <b>680</b>      | <b>23</b>        | <b>24,1</b>   | <b>80,1</b>   | <b>630,5</b>  | <b>95,21</b> |           |
| Обед                           | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, лимонная к-та, масло подсол., соль)                        | 100             | 1,5              | 6             | 8,4           | 94,1          | 14,05        |           |
|                                | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)                      | 250             | 2,6              | 5,1           | 13,3          | 109,5         | 14,94        |           |
|                                | ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., мука пш., соль)  | 110             | 11,7             | 15,3          | 4,2           | 320,5         | 75,82        |           |
|                                | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)  | 200             | 2,9              | 5,9           | 34            | 200,1         | 19,43        |           |
|                                | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)  | 200             | 0,1              | 0,1           | 11,1          | 46            | 15,65        |           |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)   | 45              | 3,4              | 0,4           | 22,1          | 105,3         | 6,16         |           |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)  | 45              | 3,6              | 0,7           | 18            | 92,7          | 7,26         |           |
| <b>Итого за обед:</b>          | <b>950</b>   | <b>25,8</b>     | <b>33,5</b>      | <b>111,1</b>  | <b>968,2</b>  | <b>153,31</b> |              |           |
| Подзавтрак                     | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ (картофель, лук репчатый, мука пш., вода, сахар, дрожжи сухие, яйца, масло подсол., соль) | 160             | 8,2              | 4             | 48            | 260,8         | 26,35        |           |
|                                | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастеризованное)  | 200             | 5,9              | 5,1           | 9,8           | 110,5         | 24,8         |           |
|                                | <b>Итого за подзавтрак:</b>  | <b>160</b>      | <b>14,1</b>      | <b>9,1</b>    | <b>57,8</b>   | <b>371,3</b>  | <b>51,15</b> |           |

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 использование продуктов с разрыхляющими свойствами.