

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся,
в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов
На « 15 » ноября 2023 год.

Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды								
День 9	Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб		
				Белки	Жиры	Углеб. озм	ЭЦ, ккал			
Завтрак		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек консерв., яблоки, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	60	1	2,5	4,9	46,2	11,16		
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сливочное, соль)	150	13,9	14,5	2,6	216,9	56,23		
		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п (вода, яблоки, вишня заморожен., сахар)	200	0,1	0,1	10,9	45	9,99		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	15,1	71,1	1,36		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,3	0,2	8,5	40,8	1,43		
		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,8	0,3	9,3	47,5	14,08		
		ВАФЛИ (промышленное производство)	20	0,6	0,7	15,5	70,8	7,38		
		Итого за завтрак:			580	20	18,5	66,8	538,3	101,63
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук, масло подсолнечное, соль)	60	0,7	3,7	2,1	45,5	6,66		
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	200	4,6	4,3	15,1	117,7	6,46		
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п (мясо 1 кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное)	200	18,8	14,3	25,8	307	77,97		
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная кислота)	200	0,2	0,2	27	111,1	8,93		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,1	10	47,4	1,12		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	2,7	0,4	17	81,6	3,18		
Итого за обед:			720	28,5	23	97	710,3	104,74		
Полдник		ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА (творог, мука пшеничная, молоко, яйца, масло подсолнечное, сода)	110	5,2	5	18,3	137,9	32,48		
		КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,8	3	24,4	141	25,1		
Итого за полдник:			310	9	8	42,7	278,9	57,58		
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды								
День 9	Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб		
				Белки	Жиры	Углеб. озм	ЭЦ, ккал			
Завтрак		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек консерв., яблоки, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	100	1,6	4,2	8,1	76,9	14,6		
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сливочное, соль)	200	18,6	19,3	4,9	288,5	74,97		
		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п (вода, яблоки, вишня заморожен., сахар)	200	0,1	0,1	18,9	90	9,99		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,1	10	47,4	0,91		
		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,8	0,3	17,3	47,6	14,08		
		ВАФЛИ (промышленное производство)	20	0,6	0,7	15,5	70,8	7,38		
		Итого за завтрак:			640	23,2	24,7	74,7	621,2	121,93
		Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук, масло подсолнечное, соль)	100	1,1	6,2	3,5	75,8	11,11
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	250			5,7	5,4	18,9	147,2	8,08		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п (мясо 1 кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное)	220			20,7	15,7	28,4	337,7	86,77		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная кислота)	200			0,2	0,2	27	111,1	8,93		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40			3,1	0,2	20,1	94,7	3,03		
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30			2	0,3	12,7	61,2	2,39		
Итого за обед:			840	32,8	28	110,6	827,7	120,32		
Полдник		ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА (творог, мука пшеничная, молоко, яйца, масло подсолнечное, 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	25,1		
Итого за полдник:			350	10,9	9,9	49,5	330	59,6		

* - допускается замена иных фруктов.

Приготовление пищи ведется с использованием водороданной соли.

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