

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся,
в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов
На 13 августа 2023 г.

Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
Понедельник	День 7	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеб- оды		
Завтрак		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	7,48
		БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ" (мясо 1 кат., хлеб пш., яйца, вода, сыр, томаты, масло подсол., соль)	90	11,6	16,7	25	338,9	53,72
		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	150	3,9	3,3	23,1	137,1	9,1
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,2	0	10,1	42,2	4
		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:			540	19	20,4	78,2	614,8	77,09
Обед		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	8,01
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсол., мука пш., яйца, вода, соль)	200	3,2	4,3	18,4	125,1	10,52
		ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (куры 1 кат., сметана, вода, масло подсол., мука пш., соль)	100	13,9	17,2	3	222,3	60,87
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	150	5,3	4,8	33,8	199,7	15,28
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	19,6	83,4	21,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	15,1	71,1	2,29
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,3	0,2	8,5	40,8	1,6
Итого за обед:			1000	0,8	0,3	9,3	47,5	14,08
Полдник		БЛИНЧИКИ (вода, мука, яйца, сахар, масло подсол., масло сл., соль)	120	6,1	9,7	35,1	251,7	29,8
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (вода, молоко, сахар, чай черный)	200	1,5	1,2	17,1	85,4	25,33
Итого за полдник:			385	7,6	10,9	52,2	337,1	55,13
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
Понедельник	День 7	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеб- оды		
Завтрак		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	12,47
		БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ" (мясо 1 кат., хлеб пш., яйца, вода, сыр, томаты, масло подсол., соль)	100	12,9	18,5	27,5	376,7	56,96
		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	180	4,7	3,9	27,7	164,5	10,92
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,2	0	10,1	42,2	4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,9	0,2	12,5	59,2	1,7
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	1,66	0,3	8,35	43,5	1,79
Итого за завтрак:			630	22,16	23	888,7	700,1	87,56
Обед		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	13,36
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсол., мука пш., яйца, вода, соль)	250	4,1	5,4	23	156,8	13,16
		ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (куры 1 кат., сметана, вода, масло подсол., мука пш., соль)	110	15,3	18,9	3,3	244,7	67,97
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	180	6,3	5,8	40,3	238,8	18,34
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	180	0,9	0,2	17,6	75,1	19,59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,1	10	47,7	1,52
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,3	0,2	8,5	40,8	1,6
Итого за обед:			1000	0,8	0,3	9,3	47,5	14,08
Полдник		БЛИНЧИКИ (вода, мука, яйца, сахар, масло подсол., масло сл., соль)	145	7,4	11,6	42,4	303,8	36,01
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (вода, молоко, сахар, чай черный)	200	1,5	1,2	17,1	85,4	25,33
Итого за полдник:			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 здорового питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, запекание и исключает продукты с раздражающими свойствами.