

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина И.А.

Игнаткина Наталья Александровна

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся,
в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов
На « 19 » декабря 2023 год.

Согласовано
Директор МБОУ



Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды								
Неделя День 2 Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углевод ы	ЭЦ		
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (огурцы)**	60	0,5	0,1	1	6,6	15,56	
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кг., лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., лимон, чеснок, соль, перец молотый)	100	10,6	13,2	14,3	218,5	84,43	
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	25	0,2	0,8	1,2	13	2,64	
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.)	155	4,2	4	25,8	156,6	7,76	
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ (вода, апельсин, сахар)	200	0,3	0,1	21,7	89,9	6,46	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,9	0,2	12,3	58,5	3,42	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23	
	Итого за завтрак		585	19,3	18,7	84,3	584,3	123,5
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (свекла, огурцы сол., масло подсол.)	70	0,9	4,3	4,3	58,9	8,81	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофеля, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсол., соль)	200	5	2,9	11,7	92,6	11,71	
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный., лук репчатый, морковь, крупа рисовая, сметана, яйцо, вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	9,5	9	12	166,5	22,68	
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репч., вода, сметана, томатное пюре, масло подсол.)	150	3,2	7,7	23,9	173,1	16,94	
	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,3	2,9	13,9	94	17,48	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5	4,04	
	Итого за обед		795	26,9	27,5	95,5	730,2	87,14
Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды								
Неделя 1 День 2 Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углевод ы	ЭЦ		
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (огурцы)**	100	0,8	0,1	1,7	11	15,93	
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кг., лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., лимон, чеснок, соль, перец молотый)	100	10,6	13,2	14,3	218,5	84,43	
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	30	0,3	1	1,4	15,5	3,14	
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.)	180	4,9	4,7	30	181,8	9	
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ (вода, апельсин, сахар)	200	0,3	0,1	21,7	89,9	6,46	
	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	
	Итого за завтрак		670	21,5	19,7	96,8	651,5	127,67
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (свекла, огурцы сол., масло подсол.)	100	1,3	6,1	6,2	84,2	12,59	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофеля, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсол., соль)	250	6,3	3,6	14,6	115,8	11,81	
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный., лук репчатый, морковь, крупа рисовая, сметана, яйцо, вода, томатное пюре, сметана, соль)	120	10,4	9,7	13,1	182,4	24,95	
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репч., вода, сметана, томатное пюре, масло подсол.)	180	3,9	5,7	27,1	176,5	19,81	
	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,3	2,9	13,8	94	17,48	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	45	3,4	0,4	22,1	105,3	6,16	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46	
	Итого за обед		935	31,8	29	112,9	840,6	99,26
Полдник	БЛИНЧИКИ (вода, мука, яйцо, сахар, масло подсол., масло сл., соль)	145	7,4	11,6	42,4	303,8	36,13	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (вода, молоко, сахар, чай черный)	200	1,5	1,2	17	85,4	25,33	
Итого за полдник:		360	8,9	12,8	59,4	389,2	61,46	

** - 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.