



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся,
в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов
На « 21 » декабря 2023 год.

Неделя 1 День 4 Четверг		Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды					
Наименование блюда		Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
			Белки	Жиры	Углевод ы	ЭЦ, ккал	
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек консерв., яблоки, лук репч., масло подсолн., соль)	60	0,9	3,7	4,6	55,2	15,19
	КНЕПЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (куры потр. I кат, рис, молоко, масло сл.)	90	10,1	11,3	7,5	218,3	55,86
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	150	5,6	5	29,6	184,5	11,37
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
	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
	Итого за завтрак:		540	19,9	20,6	68,8	584
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подсолн., к-та лимонная)	60	0,7	3,1	3,3	43,8	9,49
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подсолн., соль)	200	2	3,1	8,9	71,4	12,66
	МЯСО ТУШЕНОЕ (свинина I кат, морковь, лук репч., масло подсолн., томатное пюре, мука пш., соль)	90	9,5	16,4	2,3	274,5	88,54
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	150	3,9	3,2	23,1	137,1	7,16
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	4,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,8	0,4	24,6	117	6,85
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	35	2,8	0,5	14	72,1	5,65
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)*	120	0,5	0,5	11,8	52,8	16,73
Итого за обед:		905	23,5	27,3	97,5	808,7	151,18
Неделя 1 День 4 Четверг		Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды					
Наименование блюда		Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
			Белки	Жиры	Углевод ы	ЭЦ, ккал	
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек консерв., яблоки, лук репч., масло подсолн., соль)	100	1,5	6,2	7,6	92	25,31
	КНЕПЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (куры потр. I кат, рис, молоко, масло сл.)	100	11,2	11,4	8,3	242,5	75,4
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	180	6,7	5,9	35,5	221,4	13,65
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2	4,11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
	Итого за завтрак:		630	23,5	24,1	83,5	705,3
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подсолн., к-та лимонная)	100	1,2	5,1	5,5	73	15,81
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подсолн., соль)	250	2,5	3,9	11,1	89,3	15,46
	МЯСО ТУШЕНОЕ (свинина I кат, морковь, лук репч., масло подсолн., томатное пюре, мука пш., соль)	100	10,6	18,2	2,6	305	87,7
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	180	4,7	3,5	27,7	154,5	8,59
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	4,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	55	4,2	0,4	27,1	128,7	7,53
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)*	120	0,5	0,5	11,8	52,8	16,73
Итого за обед:		1045	27,2	32,3	111,3	925,7	162,38
Полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА (творог, мука пш., молоко, яйца, масло подсолн., 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	17,48
Итого за полдник:		350	10,9	9,9	49,5	330	51,98

* - допускается выдача иных фруктов.

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.