



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся,
в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов
На « 22 » декабря 2023 год.

Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды							
Неделя 7 День 5 Пятница	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
			Белки	Жиры	Углевод ы	ЭЦ, ккал	
Завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кв., лук репчат., сахар, масло подсол.)	60	1	3,6	4,9	56,4	6,69
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кг., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, кукуруза консерв., вода, масло подсол., соль)	180	12,5	13,9	32,2	294,8	70,55
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	200	2,8	2,5	13,6	88	20,42
	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)*	100	0,8	0,2	7,5	38	17,68
	Итого за завтрак		580	20,2	20,7	76	565,2
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**	60	0,5	0,1	1	6,6	15,56
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,5	3,5	5,6	60	12,8
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кг., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)	100	12,6	15,2	8,1	265,4	62,43
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, молоко, горошек консерв., масло сл., соль)	150	4,1	5,8	23,8	112,9	19,2
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	10,24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,8	0,4	24,6	117	6,85
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	35	2,8	0,3	14	72,1	5,65
Итого за обед		795	26,3	25,7	97,3	720	132,73
Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды							
Неделя 1 День 5 Пятница	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
			Белки	Жиры	Углевод ы	ЭЦ, ккал	
Завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кв., лук репчат., сахар, масло подсол.)	100	1,6	6	8,2	94	11,16
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кг., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, кукуруза консерв., вода, масло подсол., соль)	200	13,9	15,4	35,8	327,6	99,97
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	180	2,5	2,3	12,2	79,2	20,3
	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)*	100	0,8	0,2	7,5	38	17,68
	Итого за завтрак		640	23,4	24,5	91,4	673,6
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**	100	0,8	0,1	1,7	11	25,93
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофеля, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	250	1,9	4,4	7	75	13,09
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кг., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)	110	13,8	16,7	8,9	292	72,4
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, молоко, горошек консерв., масло сл., соль)	200	5,5	7,7	31,8	150,5	26,1
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	10,24
	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
Итого за обед		950	30	30,1	110,2	813,9	161,07
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком) (яблоки, мука пш., вода, сахар, масло сл., яйца, соль, дрожжи)	150	8	6,8	44,8	273	30,74
	КЕФИР (промышленное производство)	200	5,8	5	8	106	44,7
Итого за полдник		350	13,8	11,8	52,8	379	75,44

* - допускается выдача иных фруктов.

** - 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.