

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина И.А.

И.А.Игнаткина

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся,
в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов

На « 28 » Мая 2023 год.



| Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды | | | | | | | |
|--|---|-----------------|------------------|------|---------------|-------------|-----------|
| Неделя 2 День 8 Вторник | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
| | | | Белки | Жиры | Углеб. оды | | |
| Завтрак | САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подсолнечное, соль) | 60 | 0,9 | 3 | 2,6 | 47,3 | 7,44 |
| | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ (минтай, томаты грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное, сыр, чеснок, соль) | 100 | 10,2 | 8,4 | 1,5 | 123 | 44,39 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль) | 150 | 3,2 | 5,3 | 21,4 | 446,3 | 20,78 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та) | 200 | 0,2 | 0,2 | 27 | 111,1 | 8,01 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 20 | 1,3 | 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: | | 550 | 17,3 | 17,2 | 71 | 515,9 | 83,41 |
| Обед | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар) | 60 | 0,7 | 0,1 | 5,2 | 25,2 | 9,58 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) | 200 | 1,5 | 4 | 10 | 82,7 | 9,6 |
| | ПЛОВ (мясной 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подсолнечное, соль) | 180 | 20,4 | 20,9 | 31,5 | 396,4 | 104,05 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та) | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 7,23 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 40 | 3,1 | 0,3 | 20,1 | 44,7 | 2,28 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 2,4 |
| Итого за обед: | | 710 | 27,7 | 25,6 | 98,9 | 737,6 | 135,16 |
| Полдник | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком) (яблоки, мука пш., вода, сахар, масло сл., яйца, соль, дрожжи) | 100 | 5,3 | 4,5 | 29,8 | 181,4 | 29,8 |
| | КЕФИР (промышленное производство) | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 28,38 |
| Итого за полдник: | | 300 | 11,1 | 9,5 | 37,8 | 287,4 | 58,18 |
| Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды | | | | | | | |
| Неделя 2 День 8 Вторник | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
| | | | Белки | Жиры | Углеб. оды | | |
| Завтрак | САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подсолнечное, соль) | 100 | 1,5 | 5 | 4,4 | 78,9 | 10,4 |
| | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ (минтай, томаты грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное, сыр, чеснок, соль) | 100 | 10,2 | 8,4 | 1,5 | 123 | 44,39 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль) | 180 | 3,8 | 6,3 | 25,7 | 175,5 | 24,94 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та) | 200 | 0,2 | 0,2 | 27 | 111,1 | 8,01 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 2,04 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,43 |
| Итого за завтрак: | | 630 | 19,2 | 20,2 | 82,2 | 600,3 | 91,21 |
| Обед | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар) | 100 | 1,1 | 0,2 | 8,6 | 42 | 15,98 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) | 250 | 1,9 | 5 | 12,5 | 703,4 | 12 |
| | ПЛОВ (мясной 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подсолнечное, соль) | 240 | 20,8 | 27,3 | 42 | 575,2 | 139,74 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та) | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 7,24 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 40 | 3,1 | 0,3 | 20,1 | 44,7 | 2,29 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 2,4 |
| Итого за обед: | | 860 | 28,9 | 33 | 115,3 | 953,9 | 179,64 |
| 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 | 44,7 |
| | КЕФИР (промышленное производство) | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 28,38 |
| Итого за полдник: | | 350 | 13,8 | 11,8 | 52,8 | 379 | 73,08 |

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.