

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина И.А.

И.А. Игнаткина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

МБОУ
ООШ №16

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

На « 29 » мая 2023 год.

Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
День 9	Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек консерв., яблоки, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	60	1	2,5	4,9	46,2	11,16
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сливочное, соль)	150	13,9	14,5	2,6	216,9	56,23
		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п (вода, яблоки, вишня замороженная, сахар)	200	0,1	0,1	10,9	45	9,99
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	15,1	71,1	1,36
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,3	0,2	8,5	40,8	1,43
		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,8	0,3	9,3	47,5	14,08
		ВАФЛИ (промышленное производство)	20	0,6	0,7	15,5	70,8	7,38
Итого за завтрак:			580	20	18,5	66,8	538,3	101,63
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук, масло подсолнечное, соль)	60	0,7	3,7	2,1	45,5	6,66
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох душистый, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	200	4,6	4,3	15,1	117,7	6,46
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п (мясо 1 кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное)	200	18,8	14,3	25,8	307	77,97
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная кислота)	200	0,2	0,2	27	111,1	8,93
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,1	10	47,4	1,12
Итого за обед:			720	28,5	23	97	710,3	104,74
Полдник		ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА (творог, мука пшеничная, молоко, яйца, масло подсолнечное, сода)	110	5,2	5	18,3	137,9	32,48
		КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,8	3	24,4	141	25,1
Итого за полдник:			310	9	8	42,7	278,9	57,58
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
День 9	Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек консерв., яблоки, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	100	1,6	4,2	8,1	76,9	14,6
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сливочное, соль)	200	18,6	19,3	4,9	288,5	74,97
		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п (вода, яблоки, вишня замороженная, сахар)	200	0,1	0,1	18,9	90	9,99
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,1	10	47,4	0,91
		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,8	0,3	17,3	47,6	14,08
		ВАФЛИ (промышленное производство)	20	0,6	0,7	15,5	70,8	7,38
		Итого за завтрак:			640	23,2	24,7	74,7
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук, масло подсолнечное, соль)	100	1,1	6,2	3,5	75,8	11,11
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох душистый, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	8,08
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п (мясо 1 кат., картофеля, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное)	220	20,7	15,7	28,4	337,7	86,77
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная кислота)	200	0,2	0,2	27	111,1	8,93
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,1	0,2	20,1	94,7	3,03
Итого за обед:			840	32,8	28	110,6	827,7	120,32
Полдник		ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА (творог, мука пшеничная, молоко, яйца, масло подсолнечное, 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	25,1
Итого за полдник:			350	10,9	9,9	49,5	330	59,6

* - допускается выдача иных фруктов.

Приготовление пищи ведется с использованием водородной соли.

Питание обучающихся осуществляется по принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, запекание и исключает продукты с раздражающим свойством.