

УТВЕРЖДАЮ  
И.В. Плотникова



Измененное меню основного (организованного) питания обучающихся,  
в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов.  
На 30 сентября 2024 год.

Понедельник День 3 Возрастик	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества					Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеб. воды	ЩЦ ккал		
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (огурцы)**	60	0,4	0,1	1,1	6,6	7,96	
	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ (грудка курицы, яйцо, мука пш., сахар пш., масло раст. слив., перец молотый)	100	10,8	10,2	13,6	276,6	90,27	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	150	5,6	5	20,6	184,5	11,37	
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	25	0,2	0,8	1,2	13	2,64	
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД (замороженные я (яблоко/ягода, вода, сахар, лимонная кислота)	200	0,1	0,1	10,9	45	4,16	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,2	9,8	46,8	2,74	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,3	8	41,2	3,23	
Итого за завтрак		578	20,2	16,7	74,2	613,7	82,37	
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар)	50	0,6	3,7	4,5	53,4	6,65	
	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	
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло раст. слив., молоко, яйцо, соль, перец молотый)	100	12,8	4,1	5,9	112,6	31,57	
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репч., масло сливочное, вода, сметана, мука пш., соль)	180	3,9	11,8	20,4	239,9	19,02	
	КНЕСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,2	0,2	23,8	98	20,08	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	31,5	4,04	
Итого за обед		805	24	24	98,9	709	99,64	
Понедельник День 3 Возрастик	Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды							
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (огурцы)**	100	0,7	0,1	1,9	11	13,27	
	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ (грудка курицы, яйцо, мука пш., сахар пш., масло раст. слив., перец молотый)	110	11,9	11,2	15	304,3	55,87	
Обед	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	180	6,7	5,9	35,5	221,4	13,65	
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	30	0,3	1	3,4	15,5	3,34	
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД (замороженные я (яблоко/ягода, вода, сахар, лимонная кислота)	200	0,1	0,1	10,9	45	4,26	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2	4,71	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,3	8	41,2	3,23	
	Итого за завтрак		570	23,6	18,8	87,5	708,6	97,45
	Итого за обед		100	1	6,1	7,5	89	11,08
Полдник	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар)	100	1,9	4,4	7	75	16,09	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	100	12,8	4,1	5,9	112,6	31,57	
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло раст. слив., молоко, яйцо, соль, перец молотый)	200	4,3	13,1	32,6	266,1	21,14	
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репч., масло сливочное, вода, сметана, мука пш., соль)	200	0,2	0,2	23,8	98	20,08	
	КНЕСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	45	3,4	0,4	22,1	105,3	6,16	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,3	8	41,2	3,23	
Итого за полдник		935	26,8	28,9	114,9	823,4	112,58	
Ужин	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОВОГО ТЕСТА (с яблоками) (яблоко, мука пш., вода, сахар, масло сл. яйца, соль, дрожжи)	150	8	6,8	44,8	275	26,35	
	КЕФИР (промышленное производство)	200	5,8	5	8	106	24,8	
Итого за ужин		350	13,8	11,8	52,8	379	51,15	

\*\* - допускается замена специй  
 Приготовление пищи ведется с соблюдением доз пищевой соли.  
 Питание обучающихся осуществляется в соответствии с принципами здорового питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, запекание и использование продуктов в размороженном виде.