

ТВЕРЖДАЮ  
ИП Игнаткина



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся,  
в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов  
На « 8 » декабря 2023 год.

Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды										
Неделя	День	Пятница	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб	
					Белки	Жиры	Углевод м			
Неделя 5	День 5	Пятница	ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кв., лук репч., сахар, масло подсол.)	60	1	3,6	4,9	56,4	6,69
			ВОК ИЗ ПТИЦЫ (куры I кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, кукуруза конц., 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	
			<b>Итого за завтрак:</b>	580	20,2	20,7	76	565,2	121,31	
			ОБЕД	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 I кат., 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 конц., 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	0,5	14	72,1	5,65				
<b>Итого за обед:</b>	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			ЭЦ, ккал	Цена, руб	
					Белки	Жиры	Углевод м			
Неделя 1	День 5	Пятница	ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кв., лук репч., сахар, масло подсол.)	100	1,6	6	8,2	94	11,16
			ВОК ИЗ ПТИЦЫ (куры I кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, кукуруза конц., 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	
			<b>Итого за завтрак:</b>	640	23,4	24,5	91,4	673,6	157,82	
			ОБЕД	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	100	0,8	0,1	1,7	11	25,93
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры I кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)	250	1,9	4,4	7	75	13,09				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, молоко, горошек конц., масло сл., соль)	110	13,8	16,7	8,9	292	72,4				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	5,5	7,7	31,8	150,5	26,1				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	10,24				
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	50	3,8	0,4	24,6	117	6,85				
<b>Итого за обед:</b>	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46				
<b>Итого за обед:</b>	950	30	30,1	110,2	813,9	161,07				
ПОДНИК	ПИРОЖКИ ЛЕЧЕННЫЕ 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				
<b>Итого за подник:</b>	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.