



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ООШ № 21
Наливайченко Н.И.

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

На « 6 » 03 2024 год.

Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды								
Неделя 1	День 3	Среда	Наименование блюда	Пищевые вещества				
				Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	
		Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (помидоры)**	60	0,4	0,1	1,1	
			ПАЛОЧКИ-ХРУСТЬШКИ-рыбные (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло подсолн., хлеб пш., молоко, яйцо, сухари паниров., соль, перец молот.)	110	9,5	11	12	
			ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	150	4,1	6	8,7	
			СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	30	0,3	1	1,4	
			КОМПОТ ИХ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, к-та лимонная)	200	0,6	0,1	20,1	
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	
			ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	
Итого за завтрак:				600	18,8	18,7	66,1	
Обед			САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (свекла, морковь, капуста б/к, яблоко, лимон)	60	0,7	0,1	4,4	
			РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)	200	2,1	4,1	10,6	
			РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (свинина 1 кат, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., томатное пюре, мука пш.)	200	13,3	17,5	29,8	
			КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,2	0,2	23,8	
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	
			ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	
			ПРЯНИКИ п (промышленное производство)***	20	1,1	0,9	14,8	
Итого за обед:				745	22,4	23,5	113,1	
Неделя 1	Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды							
День 3			Наименование блюда		Пищевые вещества			
					Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы
		Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (помидоры)**	100	0,7	0,1	1,9	11
			ПАЛОЧКИ-ХРУСТЬШКИ-рыбные (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло подсолн., хлеб пш., молоко, яйцо, сухари паниров., соль, перец молот.)	110	9,5	11	12	166,5
			ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	180	4,9	7,2	10,4	126,1
			СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	30	0,3	1	1,4	15,7
			КОМПОТ ИХ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, к-та лимонная)	200	0,6	0,1	20,1	84
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6
			ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2
Итого за завтрак:				680	20,6	20	73,5	538,1
Обед			САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (свекла, морковь, капуста б/к, яблоко, лимон)	110	1,3	0,2	8,1	43,3
			РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)	250	2,6	5,1	13,3	109,5
			РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (свинина 1 кат, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., томатное пюре, мука пш.)	220	14,7	19,2	32,8	473,8
			КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,2	0,2	23,8	98
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6
			ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4
			ПРЯНИКИ п (промышленное производство)***	20	1,1	0,9	14,8	73,2
Итого за обед:				880	26,1	26,5	128,5	973,8
Полдник			ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ (картофель, лук репчатый, мука пш., вода, сахар, дрожжи сухие, яйца, масло подс., соль)	160	8,2	4	48	260,8
			МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастеризованное)	200	5,9	5,1	9,8	110,5
				360	14,1	9,1	57,8	371,3
Итого за полдник:								51,15

** - допускается выдача иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

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.