УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Н.А.
_____Н.А.Игнаткина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ООШ №21
_____

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся,
в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов
На «8» 11 2023 год.

Неделя 1	**Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды**						
День 3			Пищевые вещества				
Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подс., соль)	60	0,9	3	2,6	47,3	7,44
	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ с соусом молочным п (куры потр.1 кат., молоко, хлеб пш., масло подс., масло сл., соль)	100	12,7	9,7	9,8	175	56,14
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ п (вода, крупа ячневая, масло сл., соль)	150	4,4	3,6	29,2	134,8	8,12
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	180	0,9	0,2	17,6	75,1	17,57
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,1	10	47,4	1,36
Итого за завтрак:		510	19,8	16,6	69,2	479,6	90,63
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек конс., яблоки, лук репчатый,масло подс., соль)	60	1	2,5	4,9	46,2	12,44
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подс., соль)	200	4,6	4,3	15,1	117,7	6,47
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	11,1	13,8	11,4	204,6	37,98
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста б/к, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, мука пш., сахар, соль, специи)	150	2,6	4,4	15,2	117,2	29,59
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки,сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,1	0,1	28,3	115,4	9,15
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,1	0,3	20,1	94,7	3,03
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,3	0,2	8,5	40,8	1,6
Итого за обед:		780	24,8	25,6	103,5	736,6	100,26
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ (картофель, лук репчатый, мука пш., вода, сахар, дрожжи сухие, яйца, масло подс., соль)	110	5,6	2,8	33	179,3	25,72
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастеризованное)	200	5,9	5,1	9,8	110,5	27,94
Итого за полдник:		310	11,5	7,9	42,8	289,8	53,66
Неделя 1	**Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды**						
День 3			Пищевые вещества				
Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подс., соль)	100	1,5	5	4,4	78,9	10,4
	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ с соусом молочным п (куры потр.1 кат., молоко, хлеб пш., масло подс., масло сл., соль)	100	12,7	9,7	9,8	175	56,14
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ п (вода, крупа ячневая, масло сл., соль)	180	5,3	4,3	35	161,8	9,74
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	180	0,9	0,2	17,6	75,1	17,57
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,9	0,2	12,5	59,2	1,7
Итого за завтрак:		585	22,3	25,6	79,4	608,8	95,55
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек конс., яблоки, лук репчатый,масло подс., соль)	100	1,6	4,2	8,1	76,9	20,74
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подс., соль)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	8,08
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	120	12,1	15	12,5	223,2	43,05
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста б/к, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, мука пш., сахар, соль, специи)	200	4,9	5,9	20,2	156,3	39,46
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки,сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,1	0,1	28,3	115,4	9,15
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,8	0,3	25,1	118,4	3,79
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2	0,3	12,7	61,2	2,39
Итого за обед:		950	30,2	31,2	125,8	898,6	126,67
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	27,62
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастеризованное)	200	5,9	5,1	9,8	110,5	27,94
Итого за полдник:		360	14,1	9,1	57,8	371,3	55,56

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.