УТВЕРЖДАЮ
ИП Чаушева М.Я.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ № ООШ №21
Каневского района

М.Я. Чаушева

Ежедневное меню основного (организованного) питания учащихся

На «9» 01 2022-2023г.

Неделя первая.
День: понедельник.
Сезон: зимний

	Завтрак			
	Школьники в том числе ОВЗ		Школьники в том числе ОВЗ	
	С 7 и до 11 лет		От 12 лет и старше	
Наименование блюд	Масса порций, гр.	Калорийность порции	Масса порций, гр.	Калорийность порции
Салат из белокочанной капусты	60	53,01	70	61,86
Гуляш	75	153,23	85	173,25
Макаронные изделия отварные	140	188,33	160	214,73
Чай с сахаром	200	60	200	60
Хлеб пшеничный	20	45,59	25	56,99
Хлеб ржаной	20	34,8	25	43,5
Итого за завтрак:	515	534,96	565	610,33

	Обед			
	Школьники в том числе ОВЗ		Школьники в том числе ОВЗ	
	С 7 и до 11 лет		От 12 лет и старше	
Наименование блюд	Масса порций, гр.	Калорийность порции	Масса порций, гр.	Калорийность порции
Рассольник Ленинградский	200	89,01	250	111,72
Салат из моркови и яблок	60	45,05	100	74,45
Кнели из кур или бройлеров-цыплят с рисом (80/20)	100	230,59	120	262,85
Каша пшенная вязкая	150	150	180	183,48
Сок вишневый	200	102	200	102
Яблоко	110	51,7	110	51,7
Хлеб пшеничный	35	79,78	35	79,78
Хлеб ржаной	30	52,2	30	52,2
Итого за обед:	885	800,33	1025	918,18
Итого за день	1400	1335,29	1590	1528,51

	Полдник			
	Школьники в том числе ОВЗ		Школьники , в том числе ОВЗ	
	С 7 до 11 лет		От 12 и старше	
Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность порции	Масса порции, гр	Калорийность порции
Пирожки простые печеные из дрож. теста (с яблоком)	100	253,20	150	380,40
Кефир 2,5 жир.	200	106,00	200	106,0
Итого за полдник:	300	359,20	350	486,4

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли . В питании используются витаминизированные напитки.