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 «9» октября 2023 год.

Неделя 2	**Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды**						
День 7			Пищевые вещества				
Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	7,48
	БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ" (мясо 1 кат., хлеб пш., яйца, вода,сыр, томаты, масло подс., соль)	90	11,6	16,7	25	338,9	53,72
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	150	3,9	3,3	23,1	137,1	9,1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,2	0	10,1	42,2	4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,1	10	47,4	1,36
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,3	0,2	8,5	40,8	1,43
Итого за завтрак:		540	19	20,4	78,2	614,8	77,09
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	8,01
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подс., мука пш., яйца, вода, соль)	200	3,2	4,3	18,4	125,1	10,52
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (куры 1 кат., сметана, вода, масло подс.,мука пш., соль)	100	13,9	17,2	3	222,3	60,87
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	150	5,3	4,8	33,8	199,7	15,28
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	19,6	83,4	21,76
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	15,1	71,1	2,29
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,3	0,2	8,5	40,8	1,6
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,8	0,3	9,3	47,5	14,08
Итого за обед:		860	28,5	27,3	110	804,3	134,43
Полдник	БЛИНЧИКИ (вода, мука, яйца, сахар, масло подс., масло сл., соль)	120	6,1	9,7	35,1	251,7	29,8
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (вода, молоко, сахар, чай черный)	200/50/15	1,5	1,2	17,1	85,4	25,33
Итого за полдник:		385	7,6	10,9	52,2	337,1	55,13

Неделя 2	**Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды**						
День 7			Пищевые вещества				
Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	12,47
	БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ" (мясо 1 кат., хлеб пш., яйца, вода,сыр, томаты, масло подс., соль)	100	12,9	18,5	27,5	376,7	56,96
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	180	4,7	3,9	27,7	164,5	10,92
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,2	0	10,1	42,2	4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,9	0,2	12,5	59,2	1,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	1,66	0,3	8,35	43,5	1,79
Итого за завтрак:		630	22,16	23	888,7	700,1	87,56
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	13,36
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подс., мука пш., яйца, вода, соль)	250	4,1	5,4	23	156,8	13,16
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (куры 1 кат., сметана, вода, масло подс.,мука пш., соль)	110	15,3	18,9	3,3	244,7	67,97
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	180	6,3	5,8	40,3	238,8	18,34
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	180	0,9	0,2	17,6	75,1	19,59
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,1	10	47,7	1,52
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,3	0,2	8,5	40,8	1,6
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,8	0,3	9,3	47,5	14,08
Итого за обед:		960	31,3	31,1	115,8	875,1	149,62
Полдник	БЛИНЧИКИ (вода, мука, яйца, сахар, масло подс., масло сл., соль)	145	7,4	11,6	42,4	303,8	36,01
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (вода, молоко, сахар, чай черный)	200/50/15	1,5	1,2	17,1	85,4	25,33
Итого за полдник:		410	8,9	12,8	59,4	389,2	61,34

* - допускается выдача иных фруктов.

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.