УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Н.А.
_____ Н.А.Игнаткина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ООШ №21
_____ Н.А.Гончаренко

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся,
в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов
На «9» 11 2023 год.

Неделя 1	**Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды**						
День 4			Пищевые вещества				
Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло подс., соль)	60	0,9	3,1	5,3	53	5,07
	ВОК " МЯСО С ОВОЩАМИ" (мясо 1 кат., картофель, морковь, перец болгарский, лук репчатый, масло подс., томатная паста, вода, чеснок, соль)	200	16,4	17,3	24,5	344,2	93,59
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	0	0	19,4	77,4	6,49
	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:		500	20,1	20,7	67,7	562,8	107,94
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	8,34
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подс., соль)	200	2,2	4,5	10,9	92,8	3,92
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (мясо 1 кат., хлеб пш., вода, сухари, масло подс., масло сл.)	100	14,5	20,1	12,6	311,6	62,59
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	150	3,9	3,3	23,1	137,1	10,15
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,2	0	10,1	42,2	4,46
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,8	0,3	25,1	118,4	3,79
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	35	2,3	0,3	14,8	71,4	2,78
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)*	120	0,5	0,5	11,8	56,4	14,73
Итого за обед:		915	27,9	29,1	109,9	838,3	110,78
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 1	**Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды**						
День 4			Пищевые вещества				
Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло подс., соль)	100	1,5	5,1	8,9	88,3	7,46
	ВОК " МЯСО С ОВОЩАМИ" (мясо 1 кат., картофель, морковь, перец болгарский, лук репчатый, масло подс., томатная паста, вода, чеснок, соль)	210	17,2	18	25,7	361,5	95,07
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	180	0	0	17,4	69,7	5,84
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	15,1	71	2,04
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2	0,3	12,7	61,2	2,15
Итого за завтрак:		550	23	23,6	79,8	651,7	112,56
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	13,9
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подс., соль)	250	2,3	5,5	11,7	105,7	4,91
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (мясо 1 кат., хлеб пш., вода сухари, масло подс., масло сл.)	100	14,5	20,1	12,6	311,6	63,6
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	180	4,7	3,9	27,7	164,5	12,18
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,2	0	10,1	42,2	4,46
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,8	0,3	25,1	118,4	3,79
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	2,6	0,4	17	81,6	3,19
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)* (промышленное производство)	100	0,4	0,4	9,8	47	12,27
Итого за обед:		1020	29,3	30,7	116,5	885	118,29
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	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.