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

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №21
_____

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся,
в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов
На «10» октября 2023 год.

Неделя 2	Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
День 8 Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подс., соль)	60	0,9	3	2,6	47,3	7,44
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ (минтай, томаты грунтовые, лук репчатый, масло подс., сыр, чеснок, соль)	100	10,2	8,4	1,5	123	44,39
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	150	3,2	5,3	21,4	146,3	20,78
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та)	200	0,2	0,2	27	111,1	8,01
	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:		550	17,3	17,2	71	515,9	83,41
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар)	60	0,7	0,1	5,2	25,2	9,58
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,5	4	10	82,7	9,6
	ПЛОВ (мясо 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль)	180	20,4	20,9	31,5	396,4	104,05
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	0	0	19,4	77,4	7,23
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,1	0,3	20,1	94,7	2,28
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2	0,3	12,7	61,2	2,4
Итого за обед:		710	27,7	25,6	98,9	737,6	135,16
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком) (яблоки, мука пш., вода, сахар, масло сл.,яйца, соль, дрожжи)	100	5,3	4,5	29,8	181,4	29,8
	КЕФИР (промышленное производство)	200	5,8	5	8	106	28,38
Итого за полдник:		300	11,1	9,5	37,8	287,4	58,18

Неделя 2	Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
День 8 Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подс., соль)	100	1,5	5	4,4	78,9	10,4
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ (минтай, томаты грунтовые, лук репчатый, масло подс., сыр, чеснок, соль)	100	10,2	8,4	1,5	123	44,39
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	180	3,8	6,3	25,7	175,5	24,94
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та)	200	0,2	0,2	27	111,1	8,01
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	15,1	71	2,04
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,3	0,2	8,5	40,8	1,43
Итого за завтрак:		630	19,2	20,2	82,2	600,3	91,21
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар)	100	1,1	0,2	8,6	42	15,98
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	250	1,9	5	12,5	103,4	12
	ПЛОВ (мясо 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль)	240	20,8	27,3	42	575,2	139,74
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	0	0	19,4	77,4	7,24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,1	0,3	20,1	94,7	2,29
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2	0,3	12,7	61,2	2,4
Итого за обед:		860	28,9	33	115,3	953,9	179,64
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком) (яблоки, мука пш., вода, сахар, масло сл.,яйца, соль, дрожжи)	150	8	6,8	44,8	273	44,7
	КЕФИР (промышленное производство)	200	5,8	5	8	106	28,38
Итого за полдник:		350	13,8	11,8	52,8	379	73,08

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.