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

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

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

Неделя 2	Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
День 9			Пищевые вещества				
Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек конс., яблоки, лук репчатый,масло подс., соль)	60	1	2,5	4,9	46,2	11,16
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сл., соль)	150	13,9	14,5	2,6	216,9	56,23
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п (вода,яблоки, вишня заморож.,сахар)	200	0,1	0,1	10,9	45	9,99
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	15,1	71,1	1,36
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,3	0,2	8,5	40,8	1,43
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,8	0,3	9,3	47,5	14,08
	ВАФЛИ (промышленное производство)	20	0,6	0,7	15,5	70,8	7,38
Итого за завтрак:		580	20	18,5	66,8	538,3	101,63
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук, масло подс., соль)	60	0,7	3,7	2,1	45,5	6,66
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подс., соль)	200	4,6	4,3	15,1	117,7	6,46
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п (мясо 1 кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, масло подс.)	200	18,8	14,3	25,8	307	77,97
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та)	200	0,2	0,2	27	111,1	8,93
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,1	10	47,4	1,12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	2,7	0,4	17	81,6	3,18
Итого за обед:		720	28,5	23	97	710,3	104,74
Полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА (творог, мука пш., молоко, яйца, масло подс., сода)	110	5,2	5	18,3	137,9	32,48
	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,8	3	24,4	141	25,1
Итого за полдник:		310	9	8	42,7	278,9	57,58

Неделя 2	Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
День 9			Пищевые вещества				
Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек конс., яблоки, лук репчатый,масло подс., соль)	100	1,6	4,2	8,1	76,9	14,6
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сл., соль)	200	18,6	19,3	4,9	288,5	74,97
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п (вода,яблоки, вишня заморож.,сахар)	200	0,1	0,1	18,9	90	9,99
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,1	10	47,4	0,91
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,8	0,3	17,3	47,6	14,08
	ВАФЛИ (промышленное производство)	20	0,6	0,7	15,5	70,8	7,38
Итого за завтрак:		640	23,2	24,7	74,7	621,2	121,93
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук, масло подс., соль)	100	1,1	6,2	3,5	75,8	11,11
	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
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п (мясо 1 кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, масло подс.)	220	20,7	15,7	28,4	337,7	86,77
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та)	200	0,2	0,2	27	111,1	8,93
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,1	0,2	20,1	94,7	3,03
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2	0,3	12,7	61,2	2,39
Итого за обед:		840	32,8	28	110,6	827,7	120,32
Полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА (творог, мука пш., молоко, яйца, масло подс., сода)	150	7,1	6,9	25,1	189	34,5
	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,8	3	24,4	141	25,1
Итого за полдник:		350	10,9	9,9	49,5	330	59,6

* - 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.