

УТВЕРЖДАЮ
ИП Чаушева М.Я.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ Оош 4



Ежедневное меню основного (организованного) питания учащихся

На «12» 01 2022-2023г.

Неделя первая.

День: четверг.

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	
Пудинг из творога с яблоками	140	309,93		140	309,93	
Кофейный напиток	200	107		200	107	
Масло (порциями)	5	37,4		10	74,8	
Сыр (порциями)	10	36,4		10	36,4	
Хлеб ржаной	25	43,5		25	43,5	
Хлеб пшеничный				25	56,99	
Мандарин	120	45,6		140	53,2	
Итого за завтрак:	500	579,83		550	681,82	
	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	
Суп-лапша домашняя	200	87,21		250	109,13	
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	46,17		100	76,95	
Птица или кролик, тушеные в соусе	90	205,12		100	228,08	
Каша ячневая вязкая	150	172,81		180	207,42	
Сок абрикосовый	200	106,7		200	106,7	
Хлеб пшеничный	40	91,18		45	102,58	
Хлеб ржаной	30	52,2		35	60,9	
Итого за обед:	770	761,39		910	891,76	
Итого за день:	1270	1341,22	*	1460	1573,58	
	Полдник					
	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	
Ватрушка с творогом	100	695		150	446,10	
Молоко кипяченое	200	385		200	110,50	
Итого за полдник:	300	1080		350	556,6	

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