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

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
_____

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов

На «16» 10 2023 год.

Неделя 1	Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
День 1							
Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	220	8,4	10,6	35,1	270,5	37,73
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	15	3,5	4,4	0	54,6	13,51
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,1	0	9,9	40,2	1,56
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,1	10	47,4	1,36
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	1,7	0,2	10,6	51	1,78
	ВАФЛИ (промышленное производство)	20	0,6	0,7	15,5	70,8	7,38
Итого за завтрак:		500	15,8	16	81,1	534,5	63,32
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар)	60	0,7	0,1	5,2	25,2	7,20
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,5	4	10	82,7	9,60
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (картофель, мясо 1 кат., морковь, лук, масло подсолн., томатное пюре, соль)	200	17,2	24,1	29,8	489,9	79,33
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	19,6	83,4	21,76
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	35	2,7	0,2	17,6	82,9	2,66
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,3	0,2	8,5	40,8	1,60
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)* (промышленное производство)	100	0,8	0,3	9,3	47,5	14,08
Итого за обед:		815	25,2	29,1	100	852,4	136,24
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	29,80
	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 1	Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
День 1							
Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	250	9,1	11,1	40	307,5	40,88
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	18	4,2	5,3	0	65,5	16,21
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	7	0	5,8	0,1	52,4	12,06
	ЧАЙ С САХАРОМ(вода, сахар, чай черный)	200	0,1	0	9,9	40,2	1,56
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	15,1	71	2,04
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	1,7	0,2	10,6	51	1,78
	ВАФЛИ (промышленное производство)	20	0,6	0,7	15,5	70,8	7,38
Итого за завтрак:		550	18	23,3	91,2	658,2	81,91
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар)	100	1,1	0,2	8,6	42	12,00
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	250	1,9	5	12,5	103,4	12,00
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (картофель, мясо 1 кат., морковь, лук, масло подсолн., томатное пюре, соль)	220	18,9	26,5	32,7	539	88,27
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	19,6	83,4	21,76
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,1	0,2	20,1	94,7	3,05
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,3	0,2	8,5	40,8	1,60
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)* (промышленное производство)	100	0,8	0,3	9,3	47,5	14,08
Итого за обед:		930	28,1	32,6	111,3	950,8	152,76
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	44,70
	КЕФИР (промышленное производство)	200	5,8	5	8	106	28,38
Итого за полдник:		350	13,8	11,8	52,8	379	73,08

* - 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.