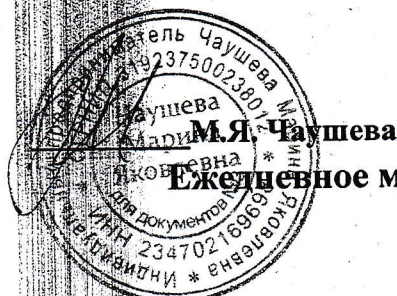


УТВЕРЖДАЮ  
ИИ Чаушева М.Я.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Оош №21



# Ежедневное меню основного (организованного) питания учащихся

На «18» 11 2022г.

Неделя первая.

День: пятница.

Сезон: осенний

| Наименование блюд                      | Завтрак                   |                     |                           |                     |  |
|----------------------------------------|---------------------------|---------------------|---------------------------|---------------------|--|
|                                        | Школьники в том числе ОВЗ |                     | Школьники в том числе ОВЗ |                     |  |
|                                        | С 7 и до 11 лет           |                     | От 12 лет и старше        |                     |  |
|                                        | Масса порций, гр.         | Калорийность порции | Масса порций, гр.         | Калорийность порции |  |
| Каша жидкая молочная из пшениной крупы | 200                       | 221,30              | 250                       | 277,0               |  |
| Сыр (порциями)                         | 10                        | 36,40               | 10                        | 36,4                |  |
| Масло сливочное (порциями)             | 10                        | 74,80               | 10                        | 74,8                |  |
| Хлеб пшеничный                         | 20                        | 45,60               | 40                        | 91,2                |  |
| Хлеб ржаной                            | 20                        | 34,80               | 30                        | 52,2                |  |
| Компот из плодов или ягод сушеных      | 200                       | 84,20               | 200                       | 84,20               |  |
| Груша                                  | 115                       | 54,10               | 115                       | 54,1                |  |
| Итого за прием пищи:                   | 575                       | 551,20              | 655                       | 669,9               |  |
| Наименование блюд                      | Обед                      |                     |                           |                     |  |
|                                        | Школьники в том числе ОВЗ |                     | Школьники в том числе ОВЗ |                     |  |
|                                        | С 7 и до 11 лет           |                     | От 12 лет и старше        |                     |  |
|                                        | Масса порций, гр.         | Калорийность порции | Масса порций, гр.         | Калорийность порции |  |
| Овощи натуральные свежие (огурцы)      | 60                        | 8,40                | 100                       | 14,0                |  |
| Борщ капустой и картофелем             | 200                       | 90,70               | 250                       | 113,0               |  |
| Птица, тушеная в соусе сметанном       | 100                       | 180,00              | 100                       | 180,00              |  |
| Пюре картофельное                      | 150                       | 144,50              | 150                       | 144,5               |  |
| Сок Абрикосовый пром. производство     | 200                       | 105,60              | 200                       | 105,6               |  |
| Хлеб пшеничный                         | 45                        | 102,60              | 50                        | 114,0               |  |
| Хлеб ржаной                            | 30                        | 52,20               | 45                        | 78,3                |  |
| Яблоко                                 | 120                       | 56,40               | 120                       | 56,4                |  |
| Итого за обед:                         | 905                       | 740,40              | 1015                      | 805,8               |  |
| Наименование блюд                      | Полдник                   |                     |                           |                     |  |
|                                        | Школьники в том числе ОВЗ |                     | Школьники в том числе ОВЗ |                     |  |
|                                        | С 7 и до 11 лет           |                     | От 12 лет и старше        |                     |  |
|                                        | Масса порций, гр.         | Калорийность порции | Масса порций, гр.         | Калорийность порции |  |
| Булочка ванильная                      | 100                       | 335,20              | 150                       | 301,6               |  |
| Кефир 2,5 жир.                         | 200                       | 106,00              | 200                       | 106,0               |  |
| Итого за полдник:                      | 300                       | 441,20              | 350                       | 407,6               |  |
| Итого за день:                         | 1780                      | 1732,80             | 2020                      | 1883,3              |  |

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