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

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ООШ №21
Н.Н. Наливайченко

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

**На «20» 11 2023 год.**

| Неделя 1 | Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| День 1 | | | Пищевые вещества | | | | |
| Понедельник | Наименование блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
| 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)* | 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 | | | Пищевые вещества | | | | |
| Понедельник | Наименование блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
| 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.