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

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ООШ №21
Н.И.Наливайченко

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся,
в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов
На «21» 12 2023 год.

Неделя 1	Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
День 4		Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
Четверг	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек конс., яблоки, лук репч., масло подсолн.,соль)	60	0,9	3,7	4,6	55,2	15,19
	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (куры потр.1 кат, рис, молоко, масло сл.)	90	10,1	11,3	7,5	218,3	55,86
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	150	5,6	5	29,6	184,5	11,37
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,2	9,8	46,8	2,74
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
Итого за завтрак:		540	19,9	20,6	68,8	584	89,94
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подс., к-та лимонная)	60	0,7	3,1	3,3	43,8	9,49
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подс., соль)	200	2	3,1	8,9	71,4	12,66
	МЯСО ТУШЕНОЕ (свинина 1 кат, морковь, лук репч., масло подсол., томатное пюре, мука пш., соль)	90	9,5	16,4	2,3	274,5	88,54
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	150	3,9	3,2	23,1	137,1	7,16
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	4,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,8	0,4	24,6	117	6,85
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	35	2,8	0,5	14	72,1	5,65
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	120	0,5	0,5	11,8	52,8	16,73
Итого за обед:		905	23,5	27,3	97,5	808,7	151,18

Неделя 1	Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
День 4		Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
Четверг	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек конс., яблоки, лук репч., масло подсолн.,соль)	100	1,5	6,2	7,6	92	25,31
	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (куры потр.1 кат, рис, молоко, масло сл.)	100	11,2	11,4	8,3	242,5	75,4
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	180	6,7	5,9	35,5	221,4	13,65
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2	4,11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
Итого за завтрак:		630	23,5	24,1	83,5	705,3	123,25
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подс., к-та лимонная)	100	1,2	5,1	5,5	73	15,81
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подс., соль)	250	2,5	3,9	11,1	89,3	15,46
	МЯСО ТУШЕНОЕ (свинина 1 кат, морковь, лук репч., масло подсол., томатное пюре, мука пш., соль)	100	10,6	18,2	2,6	305	87,7
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	180	4,7	3,5	27,7	154,5	8,59
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	4,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	55	4,2	0,4	27,1	128,7	7,53
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	120	0,5	0,5	11,8	52,8	16,73
Итого за обед:		1045	27,2	32,3	111,3	925,7	162,38
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	17,48
Итого за полдник:		350	10,9	9,9	49,5	330	51,98

* - 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.