ЕРЖДАЮ
.1 Игнаткина Н.А.

Н.А.Игнаткина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ООШ №21

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся,
в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов
На «24» 11 2023 год.

Неделя 1	**Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды**						
День 5 Пятница	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	7,19
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль)	150	15,5	20	26,8	349	61,93
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,4	0,1	14,9	62	2,01
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,1	10	47,4	1,36
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	100	0,4	0,3	10	45,6	26,12
Итого за завтрак:		530	18,5	20,6	64	518,4	98,61
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (томаты грунтовые, перец болгарский, лук , масло подс., соль)	60	0,7	3,7	2,3	46	9,53
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,5	4	10	82,7	9,6
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)	100	12,6	15,2	8,1	265,4	72
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	150	3,2	5,3	21,4	146,3	23,17
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	19,6	83,4	21,86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,8	0,3	25,1	118,4	3,79
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2	0,3	12,7	61,2	2,39
Итого за обед:		790	24,8	29	99,2	803,4	142,25
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	29,8
	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 5 Пятница	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	11,98
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль)	200	20,6	23,4	35,7	436,3	75,57
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,4	0,1	14,9	62	2,01
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,1	10	47,4	1,36
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	100	0,4	0,3	10	45,6	26,12
Итого за завтрак:		620	24	24,1	74,4	615,3	117,04
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (томаты грунтовые, перец болгарский, лук , масло подс., соль)	100	1,1	6,1	3,8	76,7	15,89
	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
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)	105	13,2	15,5	8,5	278,5	76,61
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	180	3,8	6,3	25,7	175,5	27,8
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	19,6	83,4	21,76
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,8	0,3	25,1	118,4	3,79
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	2,6	0,4	17	81,6	3,18
Итого за обед:		925	27,4	33,8	112,2	917,5	161,04
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	44,7
	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.