УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Н.А.
_____Н.А.Игнаткина

СОГЛАСОВАНО МБОУ ООШ 21
Директор _____
Н.Н. Наливайченко

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья

На «27» 10 2023 год.

Неделя 2	Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
День 11	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
Пятница			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным молоком (творог, крупа рисовая, сахар, яйца, масло сл., сметана, соль, молоко сгущенное)	150	15,5	8	37,2	294,1	65,39
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	10	2,3	3	0	36,4	8,97
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	17,23
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,1	10	47,4	1,36
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,2	0	10,1	42,2	4
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)*	110	0,4	0,4	10,8	51,7	14,53
Итого за завтрак:		500	20	19,8	68,2	546,6	111,48
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	8,02
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,5	4	10	82,7	9,9
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., хлеб пш., молоко, сухари панировочные, масло подс., соль)	100	14,9	18	14,5	279,7	53,96
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	150	3,2	5,3	21,4	146,3	23,17
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п (вода,яблоки, вишня заморож.,сахар)	200	0,1	0,1	10,9	45	11,14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,8	0,3	25,1	118,4	2,28
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,3	0,2	8,5	40,8	1,59
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	120	0,5	0,4	12	54,7	34,94
Итого за обед:		900	26	28,5	104,7	782	145,05
Полдник	БЛИНЧИКИ (вода, мука, яйца, сахар, масло подс., масло сл., соль)	120	6,1	9,7	35,1	251,7	29,8
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (вода, молоко, сахар, чай черный)	200/50/15	1,5	1,2	17,1	85,4	25,33
Итого за полдник:		375	7,6	10,9	52,2	337,1	55,13

Неделя 2	Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
День 11	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
Пятница			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным молоком (творог, крупа рисовая, сахар, яйца, масло сл., сметана, соль, молоко сгущенное)	200	20,7	10,7	49,6	392,3	80,19
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	10	0,1	12,4	0,1	112,2	25,85
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,1	10	47,4	1,36
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,2	0	10,1	42,2	4
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)*	115	0,5	0,5	11,3	54,1	15,19
Итого за завтрак:		550	23	23,7	81,1	648,2	126,59
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	13,36
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	250	1,9	5	12,5	103,4	12,42
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., хлеб пш., молоко, сухари панировочные, масло подс., соль)	100	14,9	18	14,5	279,7	55,16
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	180	3,8	6,3	25,7	175,5	27,8
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 (морковь, лук репчатый, мука пш., вода, томатное пюре, сахар, соль)	30	0,3	1,5	2	23,4	2,1
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п (вода,яблоки, вишня заморож.,сахар)	200	0,1	0,1	10,9	45	11,14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,1	0,2	20,1	94,7	1,83
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2	0,3	12,7	61,2	2,39
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	100	0,4	0,3	10	45,6	29,12
Итого за обед:		1030	27,6	31,9	112,2	852,5	153,22
Полдник	БЛИНЧИКИ (вода, мука, яйца, сахар, масло подс., масло сл., соль)	145	7,4	11,6	42,4	303,8	36,01
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (вода, молоко, сахар, чай черный)	200/50/15	1,5	1,2	17	85,4	25,33
Итого за полдник:		410	8,9	12,8	59,4	389,2	61,34

* - 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.