



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся, в том числе для детей с ограниченными возможностями (ОВЗ) и для детей-инвалидов
 На "19" октября 2023 год.

Неделя 1 День 5 (пятница)	Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
Белки			Жиры	Углеводы			
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсолн.)	60	0,85	3,66	4,97	56,08	8,96
	ТЕФЕЛИ (2-ОЙ ВАРИАНТ) с соусом томатным с овощами (мясо 1 кат., рис, лук, томат, масло сливочное, мука)	100	8,59	10,30	11,52	186,18	56,6
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, соль, масло сливочное)	150	4,41	5,11	19,98	143,33	9,25
	СОК ВИШНЕВЫЙ (промышленное производство)	200	1,36	0,39	22,12	98,94	15
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,85	0,19	11,93	56,99	2,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,32	0,24	6,68	34,80	1,8
Итого за завтрак:		555	18,38	19,89	77,20	576,32	94,21
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, горох, лук, морковь, масло подсолн., соль, вода)	200	1,02	4,07	7,63	71,34	10,49
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук, масло подсолн.)	60	0,95	3,06	4,94	52,58	6,59
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (минтай, лук, молоко, масло сливочное, мука, вода)	90	10,41	12,02	5,77	181,85	39,42
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, масло сливочное, соль, вода)	150	3,19	5,26	21,42	146,27	24,1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты, вода, сахар)	200	0,58	0,00	32,36	131,73	7,16
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,22	0,23	14,32	68,39	3,98
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	1,66	0,30	8,35	43,50	2,16
МАНДАРИН * (промышленное производство)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	10,49	
Итого за обед:		855	20,83	25,14	102,29	733,66	104,39

Неделя 1 День 5 (пятница)	Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
Белки			Жиры	Углеводы			
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсолн.)	100	1,40	6,10	8,28	93,45	14,39
	ТЕФЕЛИ (2-ОЙ ВАРИАНТ) с соусом томатным с овощами (мясо 1 кат., рис, лук, томат, масло сливочное, мука)	115	9,87	13,19	13,41	218,69	60,11
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, соль, масло сливочное)	180	5,32	6,19	23,97	172,59	10,85
	СОК ВИШНЕВЫЙ (промышленное производство)	200	1,36	0,39	22,12	98,94	15
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,85	0,19	11,93	56,99	2,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	1,66	0,30	8,35	43,50	2,25
Итого за завтрак:		645	21,5	26,4	88,1	684,2	105,20
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, горох, лук, морковь, масло подсолн., соль, вода)	250	1,27	5,07	9,54	89,18	12,71
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук, масло подсолн.)	100	1,60	5,10	8,24	87,63	10,99
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (минтай, лук, молоко, масло сливочное, мука, вода)	100	10,92	4,11	4,17	98,10	43,79
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, масло сливочное, соль, вода)	180	3,81	6,33	25,70	175,33	26,95
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты, вода, сахар)	200	0,58	0,00	32,36	131,73	7,16
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	2,96	0,31	19,09	91,18	3,98
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	1,66	0,30	8,35	43,50	2,16
	МАНДАРИН * (промышленное производство)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	10,49
Итого за обед:		995	23,60	21,42	114,95	754,65	118,23

ЯБЛОКО * - допускается замена иными фруктами МАНДАРИН * - допускается замена иными фруктами
 Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

Питание обучающихся осуществляется по принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, тушение, запекание и исключает продукты с раздражающими свойствами.

