



Ежедневное меню основного (промышленного) питания обучающихся, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов
 № 29 73 2023 год.

Меню 2 День 1 (пятидневка)	Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды										
	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергет. (ккал, руб.)					
Белки			Жиры	Углеводы							
завтрак	КАША ВЯЗАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" (пшено, рис, молоко, масло сливочное)	200	8,30	7,68	47,48	203,27	27,19				
	СЫР (ПОРЦИЙКА) (промышленное производство)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	8,71				
	МАСЛО (ПОРЦИЙКА) (промышленное производство)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	7,13				
	ЧАЙ С САХАРОМ (чай, вода, сахар)	200	0,10	0,00	14,72	59,25	2,37				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,48	0,14	8,54	40,18	2,08				
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,37	0,14	6,68	34,00	1,8				
	МЯЛОКО * (промышленное производство)	100	0,40	0,40	3,80	47,00	10,49				
Итого за завтрак:						360	14,03	10,48	88,26	393,21	39,79
обед	СУП С КРУПНОЙ (картофель, пшено, морковь, лук, масло подсолн., вода)	200	1,49	4,10	5,79	83,04	6,74				
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОР) (промышленное производство)	60	0,60	0,00	1,44	8,40	7,8				
	КОТЛЕТЫ ИЛИ ВЫТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (КОТЛЕТЫ) (минтай, хлеб, молоко, сметана, томат, масло подсолн.)	110	11,27	11,18	12,57	200,08	34,49				
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ (картофель, лук, морковь, томат, вода, масло подсолн.)	150	3,23	10,58	22,66	203,54	24,51				
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты, вода, сахар)	200	0,58	0,00	32,36	131,73	7,10				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	35	2,59	0,27	16,70	72,78	3,29				
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	1,66	0,10	8,15	43,50	2,10				
МАНДАРИН * (промышленное производство)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	10,49					
Итого за обед:						880	22,28	26,74	111,37	787,87	96,84

Меню 2 День 1 (пятидневка)	Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды										
	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергет. (ккал, руб.)					
Белки			Жиры	Углеводы							
завтрак	КАША ВЯЗАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" (пшено, рис, молоко, масло сливочное)	230	9,61	8,35	54,61	333,25	26,08				
	СЫР (ПОРЦИЙКА) (промышленное производство)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	8,71				
	МАСЛО (ПОРЦИЙКА) (промышленное производство)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	7,13				
	ЧАЙ С САХАРОМ (чай, вода, сахар)	200	0,10	0,00	14,72	59,25	2,37				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,85	0,19	11,33	56,39	2,6				
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	1,66	0,10	8,15	43,50	2,25				
	МЯЛОКО * (промышленное производство)	100	0,40	0,40	3,80	47,00	10,49				
Итого за завтрак:						600	15,99	20,44	99,49	601,29	60,25
обед	СУП С КРУПНОЙ (картофель, пшено, морковь, лук, масло подсолн., вода)	250	1,88	5,14	12,26	103,79	8,43				
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОР) (промышленное производство)	100	1,10	0,00	2,40	14,00	1,3				
	КОТЛЕТЫ ИЛИ ВЫТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (КОТЛЕТЫ) (минтай, хлеб, молоко, сметана, томат, масло подсолн.)	120	12,55	12,32	13,87	223,25	37,47				
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ (картофель, лук, морковь, томат, вода, масло подсолн.)	180	3,85	12,61	27,10	342,86	28,27				
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты, вода, сахар)	200	0,58	0,00	32,36	131,73	7,10				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	2,96	0,31	19,09	91,14	3,98				
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	1,66	0,10	8,15	43,50	2,10				
МАНДАРИН * (промышленное производство)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	10,49					
Итого за обед:						1011	25,38	31,58	122,93	887,31	111,96

МЯЛОКО * - Допускается замена этикетки ФрутоНата МАНДАРИН * - Допускается замена этикетки ФрутоНата

Приготовление супов ведется с использованием йодированной соли.

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

