



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов  
 На " 5 " 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			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
	ТЕФТЕЛИ (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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>18,38</b>	<b>19,89</b>	<b>77,20</b>	<b>576,32</b>	<b>94,21</b>
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
<b>Итого за обед:</b>		<b>855</b>	<b>20,83</b>	<b>25,14</b>	<b>102,29</b>	<b>733,66</b>	<b>104,39</b>

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			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
	ТЕФТЕЛИ (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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>645</b>	<b>21,5</b>	<b>26,4</b>	<b>88,1</b>	<b>684,2</b>	<b>105,20</b>
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
<b>Итого за обед:</b>		<b>995</b>	<b>23,60</b>	<b>21,42</b>	<b>114,95</b>	<b>754,65</b>	<b>118,23</b>

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.

