



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся,
в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов.
№ « 12 » 03 2023 год.

Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
Понедельник День 8 Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Питательные вещества			Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек конс., яблоки, лук репч., масло подсолн. соль)	60	0,3	3,7	4,6	15,19
	ПЛОВ ИЗ мяса (свинина 1 кат., крупа рисовая, вода, лук репчатый, морковь, масло подсолн. соль)	160	11,7	13,52	27,68	68,7
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	4,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	4,11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	3,23
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)*	110	0,4	0,4	10,8	19,44
Итого за завтрак:		580	16,6	18,22	75,38	114,77
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (помидоры)**	60	0,5	0,1	1	14,82
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,5	3,5	5,6	12,8
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (курица 1 кат., хлеб пш., молоко, сухари панировочные, масло подсолн. соль)	100	14,9	18	30,5	80,69
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл. соль)	150	5,6	5	29,6	11,37
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,2	0,2	23,8	20,08
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	5,48
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	4,04	
Итого за обед:		775	27,7	27,5	120,2	149,28
Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
Понедельник День 8 Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Питательные вещества			Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек конс., яблоки, лук репч., масло подсолн. соль)	100	0,4	6,1	7,6	15,19
	ПЛОВ ИЗ мяса (свинина 1 кат., крупа рисовая, вода, лук репчатый, морковь, масло подсолн. соль)	200	14,6	16,9	34,6	85,58
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	4,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	4,11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	3,23
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)*	100	0,4	0,4	9,8	17,68
Итого за завтрак:		650	19,6	24	84,3	129,89
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (помидоры)**	100	0,8	0,1	1,7	24,7
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	250	1,9	4,4	7	16,09
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (курица 1 кат., хлеб пш., молоко, сухари панировочные, масло подсолн. соль)	110	16,4	19,8	33,6	92,05
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл. соль)	180	6,7	5,9	35,5	13,65
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,2	0,2	23,8	20,08
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	5,48
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	4,04	
Итого за обед:		905	31	31,1	131,3	176,09

* - допускается выдача иных фруктов
** - допускается выдача иных овощей

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

Питание обучающихся осуществляется по принципам здорового питания, предусматривающим использование определенных способов



