



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов
 На «14» 03, 2023 год.



Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Цена, руб	
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репч., масло подсол.)	60	0,5	3,6	1,6	16,72	
ПЕЧЕНЬ РЫБНАЯ (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свиштина, яйцо, вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	9,5	9	12	22,68	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	150	4,1	6	8,7	19,98	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, вода, сахар)	200	0,7	0,3	18,3	11,37	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,9	0,2	15,3	3,42	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	3,23	
Итого за завтрак:						
	20	1,6	0,3	8	3,23	
Обед						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, лимонная к-та, масло подсол., соль)	565	18,3	19,4	63,9	77,4	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)	70	1	4,2	5,9	9,83	
ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., мука пш., соль)	200	2,1	4,1	10,6	11,96	
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)	100	10,6	14,9	2,9	64,49	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)	155	2,3	4,6	26,4	15,07	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	200	0,1	0,1	11,1	15,65	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	50	3,8	0,4	24,6	6,85	
Итого за обед:						
	40	3,2	0,6	16	6,46	
	815	23,1	28,9	97,5	130,31	
Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Цена, руб	
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репч., масло подсол.)	100	0,8	6	2,6	22,94	
ПЕЧЕНЬ РЫБНАЯ (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свиштина, яйцо, вода, томатное пюре, сметана, соль)	120	10,4	9,7	13,1	24,95	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	180	4,9	7,2	10,4	24,01	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, вода, сахар)	200	0,7	0,3	18,3	11,37	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	5,48	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	6,46	
Итого за завтрак:						
	680	23	24,1	80,1	95,21	
Обед						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, лимонная к-та, масло подсол., соль)	100	1,5	6	8,4	14,05	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)	250	2,6	5,1	13,3	14,94	
ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., мука пш., соль)	110	11,7	15,3	4,2	75,82	
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)	200	2,9	5,9	34,06	19,43	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)	200	0,1	0,1	11,1	15,65	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	45	3,4	0,4	22,1	6,16	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	7,26	
Итого за обед:						
	945	25,4	33,4	109,16	153,31	

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

Питание обучающихся осуществляется по принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов.



