



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов
 На « 18 » 01 2024 год.

| Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды | | | | | | | |
|--|--|--------------------|------------------|------|--------------|----------|-----------|
| Неделя 2 День 9 Четверг | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
| | | | Белки | Жиры | Углевод ы | | |
| Завтрак | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репч., масло подс.) | 60 | 0,5 | 3,6 | 1,6 | 40,8 | 16,72 |
| | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный., лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свинина, яйцо, вода, томатное пюре, сметана, соль) | 110 | 9,5 | 9 | 12 | 166,5 | 22,68 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль) | 150 | 4,1 | 6 | 8,7 | 105 | 19,98 |
| | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, вода, сахар) | 200 | 0,7 | 0,3 | 18,3 | 78 | 11,37 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 25 | 1,9 | 0,2 | 15,3 | 58,5 | 3,42 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 3,23 |
| Итого за завтрак: | | 565 | 18,3 | 19,4 | 63,9 | 490 | 77,4 |
| Обед | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, лимонная к-та, масло подс., соль) | 70 | 1 | 4,2 | 5,9 | 65,9 | 9,83 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль) | 200 | 2,1 | 4,1 | 10,6 | 87,6 | 11,96 |
| | ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подс., мука пш., соль) | 100 | 10,6 | 14,9 | 2,9 | 309 | 64,49 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль) | 155 | 2,3 | 4,6 | 26,4 | 155,2 | 15,07 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная) | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 | 15,65 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 6,85 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 6,46 | |
| Итого за обед: | | 815 | 23,1 | 28,9 | 97,5 | 863,1 | 130,31 |
| Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды | | | | | | | |
| Неделя 2 День 9 Четверг | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
| | | | Белки | Жиры | Углевод ы | | |
| Завтрак | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репч., масло подс.) | 100 | 0,8 | 6 | 2,6 | 68 | 22,94 |
| | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный., лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свинина, яйцо, вода, томатное пюре, сметана, соль) | 120 | 10,4 | 9,7 | 13,1 | 182,4 | 24,95 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль) | 180 | 4,9 | 7,2 | 10,4 | 126,1 | 24,01 |
| | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, вода, сахар) | 200 | 0,7 | 0,3 | 18,3 | 78 | 11,37 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 5,48 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 6,46 |
| Итого за завтрак: | | 680 | 23 | 24,1 | 80,1 | 630,5 | 95,21 |
| Обед | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, лимонная к-та, масло подс., соль) | 100 | 1,5 | 6 | 8,4 | 94,1 | 14,05 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль) | 250 | 2,6 | 5,1 | 13,3 | 109,5 | 14,94 |
| | ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подс., мука пш., соль) | 110 | 11,7 | 15,3 | 4,2 | 320,5 | 75,82 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль) | 200 | 2,9 | 5,9 | 34,06 | 200,1 | 19,43 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная) | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 | 15,65 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,3 | 6,16 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 7,26 | |
| Итого за обед: | | 945 | 25,4 | 33,4 | 109,16 | 957,9 | 153,31 |

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.
 Питание обучающихся осуществляется по принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления



