



**Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся,  
в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов**  
На 10.12 2023 года.

Неделя 1								
Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды								
День 3	Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек консерв., яблоки, лук репчатый, масло подсолн. соль)	60	0,9	3,7	4,6	55,2	15,19
		КНЕДЛИ ИЗ КУРС РИСОМ (курица потр. 1 кат, рис, молоко, масло сл.)	90	10,1	11,3	7,5	218,3	55,86
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	150	5,6	5	29,6	184,5	11,37
		ЧАЙ С САХАРОМ ( вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,2	9,8	46,8	2,74
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
Итого за завтрак:			540	19,9	20,6	68,8	584	89,94
Обед		САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (свекла, морковь, капуста б/к, яблоко, лимон)	60	0,7	0,1	4,4	23,6	9,51
		РАССОЛЫВИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленные, соль)	200	2,1	4,1	10,6	87,6	11,96
		РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (свинина 1 кат, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолн. томатное пюре, мука пш.)	200	13,3	17,5	29,8	430,9	99,33
		КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,2	0,2	23,8	98	20,08
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5	4,04
Итого за обед:			745	22,4	23,5	113,1	858,4	155,1
Неделя 1								
Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды								
День 3	Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек консерв., яблоки, лук репчатый, масло подсолн. соль)	100	1,5	6,2	7,6	92	25,31
		КНЕДЛИ ИЗ КУРС РИСОМ (курица потр. 1 кат, рис, молоко, масло сл.)	100	11,2	11,4	8,3	242,5	75,4
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	180	6,7	5,9	35,5	221,4	13,65
		ЧАЙ С САХАРОМ ( вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2	4,11
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
Итого за завтрак:			630	23,5	24,1	83,5	705,3	123,25
Обед		САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (свекла, морковь, капуста б/к, яблоко, лимон)	110	1,3	0,2	8,1	43,3	17,44
		РАССОЛЫВИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленные, соль)	250	2,6	5,1	13,3	109,5	14,94
		РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (свинина 1 кат, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолн. томатное пюре, мука пш.)	220	14,7	19,2	32,8	473,8	100,26
		КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,2	0,2	23,8	98	20,08
		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 обед:			880	26,1	26,5	128,5	973,8	169,36

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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



