



**Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся,
в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов**
На « 28 » 12 2023 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 СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репчат., масло подсол.)			60	0,5	3,6	1,6	40,8	16,72
	ПЕФТЕЛИ 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
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, лимонная к-та, масло подсол., соль)			70	1	4,2	5,9	65,9	9,83
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленные, соль)			200	2,1	4,1	10,6	87,6	11,96
	ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., мука пш., соль)			100	10,6	14,9	2,9	309	61,25
	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	127,07
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 СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репчат., масло подсол.)			100	0,8	6	2,6	68	22,94
	ПЕФТЕЛИ 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
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, лимонная к-та, масло подсол., соль)			100	1,5	6	8,4	94,1	14,05
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленные, соль)			250	2,6	5,1	13,3	109,5	12,1
	ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., 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	150,47

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



