



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов  
 На « 6 » декабря 2023 год.

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 репчат., масло подсолн. соль)		60	0,9	3,7	4,6	55,2	15,19
	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (куры потр. I кат, рис, молоко, масло сл.)		90	10,1	11,3	7,5	218,3	55,86
	МАКАРОНИНЫЕ 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
Обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (свекла, морковь., капуста б/к, яблоко, лимон)		60	0,7	0,1	4,4	23,6	9,51
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)		200	2,1	4,1	10,6	87,6	11,96
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (свинина I кат, картофель, морковь, лук репч., 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
	ПРЯНИКИ и (промышленное производство)***		20	1,1	0,9	14,8	73,2	4,7
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 репч., масло подсолн. соль)		100	1,5	6,2	7,6	92	25,31
	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (куры потр. I кат, рис, молоко, масло сл.)		100	11,2	11,4	8,3	242,5	75,4
	МАКАРОНИНЫЕ 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
Обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (свекла, морковь., капуста б/к, яблоко, лимон)		110	1,3	0,2	8,1	43,3	17,44
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)		250	2,6	5,1	13,3	109,5	14,94
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (свинина I кат, картофель, морковь, лук репч., 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
	ПРЯНИКИ и (промышленное производство)***		20	1,1	0,9	14,8	73,2	4,7
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