



СОСЛАДСТВО
Директор МБОУ

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

10.12.2023

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся,
детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов
На « 05 » Декабря 2023 год.

Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды

Неделя	День	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углевод ы			
2	Вторник								
		Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (огурцы)** ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсолн., лимон, чеснок, соль, перец молотый) СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль) КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.) ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ (вода, апельсин, сахар) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	60 100 25 155 200 25 20 585	0,5 10,6 0,2 4,2 0,3 1,9 1,6 19,3	0,1 13,2 0,8 4 0,1 0,2 0,3 18,7	1 14,3 1,2 25,8 21,7 12,3 8 84,3	6,6 218,5 13 156,6 89,9 58,5 41,2 584,3	15,56 84,43 2,64 7,76 6,46 3,42 3,23 123,5
Итого за завтрак:			70	0,9	4,3	4,3	58,9	8,81	
2	Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (свекла, огурцы сол., масло подсолн.)	70	0,9	4,3	4,3	58,9	8,81	
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолн., соль)	200	5	2,9	11,7	92,6	11,71	
		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	
		КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репч., вода, сметана, томатное пюре, масло подсолн.)	150	3,2	7,7	23,9	173,1	16,94	
		КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,3	2,9	13,9	94	17,48	
		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:	795	26,9	27,5	95,5	730,2	87,14	

Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды

Неделя	День	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углевод ы			
1	Вторник								
		Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (огурцы)** ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсолн., лимон, чеснок, соль, перец молотый) СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль) КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.) ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ (вода, апельсин, сахар) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	100 100 30 180 200 40 20 670	0,8 10,6 0,3 4,9 0,3 3 1,6 21,5	0,1 13,2 1 4,7 0,1 0,3 0,3 19,7	1,7 14,3 1,4 30 21,7 19,7 8 96,8	11 218,5 15,5 181,8 89,9 93,6 41,2 651,5	15,93 84,43 3,14 9 6,46 5,48 3,23 127,67
Итого за завтрак:			100	1,3	6,1	6,2	84,2	12,59	
1	Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (свекла, огурцы сол., масло подсолн.)	100	1,3	6,1	6,2	84,2	12,59	
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолн., соль)	250	6,3	3,6	14,6	115,8	11,81	
		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	
		КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репч., вода, сметана, томатное пюре, масло подсолн.)	180	3,9	5,7	27,1	176,5	19,81	
		КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,3	2,9	13,8	94	17,48	
		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	6,46	
		Итого за обед:	935	31,8	29	112,9	840,6	99,26	
Итого за обед:			145	7,4	11,6	42,4	303,8	36,13	
1	Полдник	БЛИНЧИКИ (вода, мука, яйца, сахар, масло подсолн., масло сл., соль)	200	1,5	1,2	17	85,4	25,33	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (вода, молоко, сахар, чай черный)	360	8,9	12,8	59,4	389,2	61,46	
Итого за полдник:									

** - допускается выдача иных овощей

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

Питание обучающихся осуществляется по принципам правильного питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, запекание и исключает продукты с раздражающими свойствами.