



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов  
На «22» января 2023 год.

Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды									
Неделя 1	День 1	Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
					Белки	Жиры	Углевод.ы		
Завтрак			КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	220	8,4	10,6	35,1	270,5	37,73
			СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	15	3,5	4,4	0	53,7	6,28
			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)	25	2	0,4	10	51,5	4,04
			ПРЯНИКИ п (промышленное производство)***	20	1,1	0,9	14,8	73,8	4,70
			<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>16,7</b>	<b>16,6</b>	<b>79</b>	<b>533,7</b>	<b>57,04</b>
Обед			ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)**	60	0,5	0,1	1	6,6	14,82
			БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМп (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,5	3,5	5,6	60	12,80
			ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	11,1	13,8	11,4	204,6	42,32
			МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п(макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	150	5,6	5	29,6	184,5	11,37
			СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	10,24
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
			ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,4	0,5	12	61,8	4,84
			ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
<b>Итого за обед:</b>	<b>330</b>	<b>25,5</b>	<b>23,8</b>	<b>109,3</b>	<b>741,1</b>	<b>115,81</b>			
Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды									
Неделя 1	День 1	Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
					Белки	Жиры	Углевод.ы		
Завтрак			КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	250	9,5	12	39,9	307,5	39,08
			СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	15	3,5	4,4	0	53,7	6,28
			ЧАЙ С САХАРОМ( вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
			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*** (промышленное производство)	20	1,1	0,9	14,8	73,2	4,70
			<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,3</b>	<b>18,1</b>	<b>93,7</b>	<b>658,2</b>	<b>61,13</b>
Обед			ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)**	100	0,8	0,1	1,7	11	24,70
			БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМп (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	250	1,9	4,4	7	75	13,09
			ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	120	12,1	15	12,5	223,2	43,10
			МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п(макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	180	6,7	5,9	35,5	221,4	13,65
			СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	10,24
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
			ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,4	0,5	12	61,8	4,84
			ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
<b>Итого за обед:</b>	<b>1020</b>	<b>28,3</b>	<b>26,8</b>	<b>118,4</b>	<b>816</b>	<b>129,04</b>			
Полдник			ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком) (яблоки, мука пш., вода, сахар, масло сл., яйца, соль, дрожжи)	150	8	6,8	44,8	273	30,74
			КЕФИР (промышленное производство)	200	5,8	5	8	106	44,70
<b>Итого за полдник:</b>	<b>150</b>	<b>13,8</b>	<b>11,8</b>	<b>52,8</b>	<b>379</b>	<b>75,44</b>			

\* - допускается выдача иных фруктов.

\*\* - допускается выдача иных овощей

\*\*\* - допускается выдача иных кондитерских изделий

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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