

УТВЕРЖДАЮ
ИГ Игнаткина Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ООШ № 20
Доктева Н.Ю.



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся,
в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов

На «06» мая 2024 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				Цена, руб
			Белки	Жиры	Углевод. о-ды	ЭЦ, ккал	
Завтрак	КАША вязкая молочная из риса и пшена (молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	200	7,6	9,6	31,9	245,9	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)	40	3	0,4	19,7	93,6	5,48
	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
Итого за завтрак:		500	17,4	15,8	85,7	533,7	59,78
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) п (помидоры)**	60	0,5	0,1	1	6,6	14,82
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п (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	20,54
	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
	Итого за обед:	330	25,5	23,8	109,3	741,1	126,11
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				Цена, руб
			Белки	Жиры	Углевод. о-ды	ЭЦ, ккал	
Завтрак	КАША вязкая молочная из риса и пшена (молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	250	9,5	12	39,9	307,5	40,88
	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
Итого за завтрак:		550	19,3	18,1	93,7	658,2	62,93
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) п (помидоры)**	100	0,8	0,1	1,7	11	24,70
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	250	1,9	4,4	7	75	16,09
	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	52,31
	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	20,54
	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
Итого за обед:		1020	28,3	26,8	118,4	816	151,55
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	26,35
	КЕФИР (промышленное производство)	200	5,8	5	8	106	24,80
Итого за полдник:		150	13,8	11,8	52,8	379	51,15

* - 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.