

УТВЕРЖДАЮ
И.И. Игнаткина Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ООШ №20
Локтева Н.Ю.



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся,
в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов
На « 01 » марта 2024 год.

| Неделя 2 | | Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды | | | | | | |
|-------------------|---------|---|--------------|------------------|-------|------------|----------|-----------|
| День 11 | Пятница | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
| | | | | Белки | Жиры | Углев. оды | | |
| Завтрак | | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек конс., яблоки, лук репч., масло подсолн., соль) | 60 | 0,3 | 3,7 | 4,6 | 55,2 | 15,19 |
| | | ПЛОВ ИЗ мяса (свинина 1 кат., крупа рисовая, вода, лук репчатый, морковь, масло подсолн., соль) | 160 | 11,7 | 13,52 | 27,68 | 331,2 | 68,7 |
| | | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон) | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 4,1 |
| | | 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 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 110 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 48,4 | 19,44 |
| | | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)* | 580 | 16,6 | 18,22 | 75,38 | 586,2 | 114,77 |
| Итого за завтрак: | | | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 6,6 | 14,82 |
| Обед | | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)** | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 6,6 | 14,82 |
| | | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) | 200 | 1,5 | 3,5 | 5,6 | 60 | 12,8 |
| | | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., хлеб пш., молоко, сухари панировочные, масло подсолн., соль) | 100 | 14,9 | 18 | 30,5 | 299,8 | 80,69 |
| | | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.) | 150 | 3,9 | 3,2 | 23,1 | 137,1 | 7,16 |
| | | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 20,54 |
| | | 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 |
| | | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 52,8 | 16,73 |
| Итого за обед: | | | 880 | 26,2 | 26 | 115 | 753,7 | 160,08 |
| Неделя 2 | | Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды | | | | | | |
| День 11 | Пятница | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
| | | | | Белки | Жиры | Углев. оды | | |
| Завтрак | | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек конс., яблоки, лук репч., масло подсолн., соль) | 100 | 0,4 | 6,1 | 7,6 | 92 | 15,19 |
| | | ПЛОВ ИЗ мяса (свинина 1 кат., крупа рисовая, вода, лук репчатый, морковь, масло подсолн., соль) | 200 | 14,6 | 16,9 | 34,6 | 368 | 85,58 |
| | | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон) | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 4,1 |
| | | 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 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 17,68 |
| | | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)* | 650 | 19,6 | 24 | 84,3 | 655,4 | 129,89 |
| Итого за завтрак: | | | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 24,7 |
| Обед | | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)** | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 24,7 |
| | | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) | 250 | 1,9 | 4,4 | 7 | 75 | 16,09 |
| | | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., хлеб пш., молоко, сухари панировочные, масло подсолн., соль) | 110 | 16,4 | 19,8 | 33,6 | 329,9 | 88,75 |
| | | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.) | 180 | 4,7 | 3,5 | 27,7 | 154,5 | 8,59 |
| | | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 20,54 |
| | | 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 | 6,46 |
| | | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 52,8 | 16,73 |
| Итого за обед: | | | 1010 | 29,2 | 29 | 124,8 | 820,6 | 185,97 |
| Полдник | | ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА (творог, мука пш., молоко, яйца, масло подсолн., сода) | 150 | 7,1 | 6,9 | 25,1 | 189 | 33,67 |
| | | КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок) | 200 | 3,8 | 3 | 24,4 | 141 | 17,48 |
| Итого за полдник: | | | 350 | 10,9 | 9,9 | 49,5 | 330 | 51,15 |

* - допускается выдача иных фруктов.

** - допускается выдача иных овощей

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.