



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов  
 На " 04 " 05 2023 года.

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МБОУ СОШ № 3  
 Приймак И.Н.

Неделя 1 День 4 (четверг)	Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
		Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (промышленное производство)	60	1,80	0,12	3,78	23,28	19,94
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (мясо 1 кат., хлеб, молоко, масло сливочное, сыр, соус молочный)	90	10,60	12,96	9,69	220,06	40,89
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, лук, капуста, масло подсолн., томат)	150	2,81	4,28	17,12	119,56	24,5
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай, лимон, сахар, вода)	200	0,16	0,01	14,92	61,56	4,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,85	0,19	11,93	56,99	2,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,32	0,24	6,68	34,80	1,8
<b>Итого за завтрак:</b>		545	18,54	17,80	64,12	516,25	94,63
обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (мука, яйца, вода, соль, картофель, лук, масло подсолн.)	200	2,56	4,61	14,01	107,69	6,39
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР) (промышленное производство)	60	0,66	0,00	1,44	8,40	7,8
	БЕФСТРОГАНОВ (мясо 1 кат., лук, масло подсолн., мука, сметана, томат, соль)	90	14,08	15,69	5,26	226,68	82,75
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода, молоко, соль, сахар, масло сливочное)	150	5,13	5,74	25,07	172,81	16,24
	СОК АБРИКОСОВЫЙ (промышленное производство)	200	0,97	0,00	24,64	106,70	16,2
	ЯБЛОКО * (промышленное производство)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,49
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,22	0,23	14,32	68,39	2,99
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	1,99	0,36	10,02	52,20	2,59	
<b>Итого за обед:</b>		860	28,01	27,03	104,56	789,87	145,45
полдник	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ (макароны, вода, сыр, масло сливочное)	100	5,57	5,94	24,11	172,68	16,94
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода, сахар, молоко)	200	1,50	1,30	22,40	107,00	12,33
<b>Итого за полдник:</b>		300	7,07	7,24	46,51	279,68	29,27

Неделя 1 День 4 (четверг)	Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
		Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (промышленное производство)	100	3,00	0,20	6,30	38,80	32,01
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (мясо 1 кат., хлеб, молоко, масло сливочное, сыр, соус молочный)	100	11,77	16,66	10,57	243,90	42,78
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, лук, капуста, масло подсолн., томатный соус)	180	3,38	5,17	20,51	143,52	26,54
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай, лимон, сахар, вода)	200	0,16	0,01	14,92	61,56	4,90
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,85	0,19	11,93	56,99	2,60
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	1,66	0,30	8,35	43,50	2,25
<b>Итого за завтрак:</b>		630	21,82	22,53	72,58	588,27	111,08
обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (мука, яйца, вода, соль, картофель, лук, масло подсолн.)	250	3,11	5,75	16,66	130,72	7,41
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР) (промышленное производство)	100	1,10	0,00	2,40	14,00	13,00
	БЕФСТРОГАНОВ (мясо 1 кат., лук, масло подсолн., мука, сметана, томат, соль)	100	15,64	17,40	5,86	251,67	87,97
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода, молоко, соль, сахар, масло сливочное)	180	6,17	6,91	30,09	207,42	19,49
	СОК АБРИКОСОВЫЙ (промышленное производство)	200	0,97	0,00	24,64	106,70	16,20
	ЯБЛОКО * (промышленное производство)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,58
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	2,96	0,31	19,09	91,18	3,98
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	1,66	0,30	8,35	43,50	2,16	
<b>Итого за обед:</b>		1015	32,09	31,15	118,85	901,59	162,79
полдник	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ (макароны, вода, сыр, масло сливочное)	200	11,15	11,87	48,20	345,34	34,88
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода, сахар, молоко)	200	1,50	1,30	22,40	107,00	12,33
<b>Итого за полдник:</b>		400	12,65	13,17	70,60	452,34	47,21

ЯБЛОКО \* - допускается замена иными фруктами МАНДАРИН \* - допускается замена иными фруктами  
 Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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