



УТВЕРЖДАЮ
ИП Чаушева М.Я.
М.Я. Чаушева

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 3
Приймак И.Н.

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов
На " 10 " 05 2023 год.

Неделя 2 День 3 (среда)	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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсолн.)	60	0,85	3,66	4,96	56,07	8,96
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай, вода, морковь, томат, масло подсолн., соль, сахар)	90	9,83	3,64	3,71	87,81	21,95
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, масло сливочное, соль, вода)	150	3,19	5,26	21,42	146,27	21,07
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	7,15
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ (сок вишневый, сахар, крахмал картофельный, вода)	200	0,69	0,19	38,01	157,24	13,64
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,48	0,16	9,54	45,59	2,60
Итого за завтрак:		550	17,41	21,40	84,40	602,58	77,17
обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста, картофель, морковь, лук, томат, вода)	200	1,45	3,08	7,01	62,13	12,17
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (промышленное производство)	60	1,80	0,12	3,78	23,28	17,82
	МЯСО ТУШЕНОЕ (мясо 1 кат., морковь, лук, томат, масло подсолн., мука)	90	13,97	15,99	2,47	209,74	76,77
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, соль, сахар, масло сливочное)	150	4,12	4,31	25,74	158,07	9,75
	СОК АБРИКОСОВЫЙ (промышленное производство)	200	0,97	0,00	24,64	106,70	15,60
	ЯБЛОКО * (промышленное производство)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,58
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	35	2,59	0,27	16,70	79,78	3,49
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	1,66	0,30	8,35	43,50	2,16
Итого за обед:		880	27,04	24,55	100,45	739,60	150,34
полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, манка, сахар, яйца, масло сливочное, сметана)	150	17,82	14,81	20,10	289,70	64,16
	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай, сахар, молоко, вода)	200	1,50	1,21	17,05	85,44	7,72
Итого за полдник:		350	19,32	16,02	37,15	375,14	71,88

Неделя 2 День 3 (среда)	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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсолн.)	100	1,41	4,39	8,29	78,04	14,12
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай, вода, морковь, томат, масло подсолн., соль, сахар)	120	13,13	4,91	4,99	117,56	27,54
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, масло сливочное, соль, вода)	180	3,83	6,36	25,72	176,04	26,64
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	7,15
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ (сок вишневый, сахар, крахмал картофельный, вода)	200	0,69	0,19	38,01	157,24	13,64
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,85	0,19	11,93	56,99	2,60
Итого за завтрак:		660	22,62	24,59	97,37	704,17	93,94
обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста, картофель, морковь, лук, томат, вода)	250	1,81	3,89	8,78	78,11	15,22
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (промышленное производство)	100	3,01	0,19	6,31	38,80	29,72
	МЯСО ТУШЕНОЕ (мясо 1 кат., морковь, лук, томат, масло подсолн., мука)	100	15,54	17,77	2,76	233,02	81,34
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, соль, сахар, масло сливочное)	180	4,96	5,20	30,91	190,10	11,75
	СОК АБРИКОСОВЫЙ (промышленное производство)	200	0,97	0,00	24,64	106,70	15,60
	ЯБЛОКО * (промышленное производство)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,58
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	35	2,59	0,27	16,70	79,78	3,49
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	1,99	0,36	10,02	52,20	2,59
Итого за обед:		1015	31,35	28,16	111,88	835,11	172,29
полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, манка, сахар, яйца, масло сливочное, сметана)	200	23,72	19,62	26,74	384,77	85,54
	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай, сахар, молоко, вода)	200	1,51	1,21	17,05	85,44	7,72
Итого за полдник:		400	25,23	20,83	43,79	470,21	93,26

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.