



УТВЕРЖДАЮ
ИП Чаушева М.Я.
Львов, 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 " 11 " 04 2023 год.

Неделя 2 День 2 (вторник)	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР) (промышленное производство)	60	0,66	0,00	1,44	8,40	8,10
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (мясо 1 кат., картофель, лук, томат)	175	16,54	16,55	17,30	284,44	94,71
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты, вода, сахар)	200	0,58	0,00	32,36	131,73	6,73
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,48	0,16	9,54	45,59	2,08
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,32	0,24	6,68	34,80	1,8
	МАНДАРИН * (промышленное производство)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	10,49
Итого за завтрак:		575	21,38	17,15	74,82	542,96	123,91
обед	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ (картофель, крупа гречневая, морковь, лук, вода)	200	4,72	2,08	20,24	119,20	13,42
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (промышленное производство)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	13,56
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (мясо 1 кат., рис, лук, сметана, томат)	90	9,52	11,19	10,44	182,64	51,55
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (макароны, вода, морковь, лук, томат)	150	5,13	6,40	31,73	205,66	8,33
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода, сахар, молоко)	200	1,50	1,30	22,40	107,00	11,96
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,85	0,19	11,93	56,99	2,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,32	0,24	6,68	34,80	1,73	
Итого за обед:		745	25,18	26,74	108,04	777,69	103,05
полдник	ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖ. ТЕСТА (С ЯБЛОКОМ) (промышленное производство)	100	6,03	2,50	51,54	253,27	27,16
	КЕФИР 2,5 ЖИР. (промышленное производство)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,50
Итого за полдник:		300	11,83	7,5	59,54	353,27	67,66

Неделя 2 День 2 (вторник)	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР) (промышленное производство)	100	1,10	0,00	2,40	14,00	13,42
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (мясо 1 кат., картофель, лук, томат)	200	17,94	19,29	19,70	327,91	100,64
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты, вода, сахар)	200	0,58	0,00	32,36	131,73	6,73
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,22	0,23	14,32	68,39	3,11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	1,66	0,30	8,35	43,50	2,25
	МАНДАРИН* (промышленное производство)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	10,49
Итого за завтрак:		655	24,30	20,02	84,63	623,53	136,64
обед	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ (картофель, крупа гречневая, морковь, лук, вода)	250	5,90	2,60	25,30	149,00	16,79
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (промышленное производство)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	22,58
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (мясо 1 кат., рис, лук, сметана, томат)	100	10,58	12,45	11,56	203,34	57,26
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (макароны, вода, морковь, лук, томат)	180	6,15	7,67	38,05	246,84	10,02
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода, сахар, молоко)	200	1,50	1,30	22,40	107,00	11,96
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	2,96	0,31	19,09	91,18	3,98
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,32	0,24	6,68	34,80	1,73	
Итого за обед:		890	30,31	33,47	130,78	951,16	124,32
полдник	ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖ. ТЕСТА (С ЯБЛОКОМ) (промышленное производство)	60	3,56	1,49	30,63	150,39	17,47
	МАНДАРИН* (промышленное производство)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	10,40
	КЕФИР 2,5% ЖИР. (промышленное производство)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,50
Итого за полдник:		360	10,16	6,69	46,13	288,39	68,37

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.