



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 " 13 " 09 2023 год.

Неделя 2 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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ) (промышленное производство)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	6,48
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (мясо 1 кат., молоко, хлеб, масло подсолн.)	90	12,60	13,30	11,48	216,35	35,94
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, лук, капуста, масло подсолн., томат)	150	2,89	4,48	17,83	124,44	24,50
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	15,00
	ПЕЧЕНЬЕ (промышленное производство)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	4,69
	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	1,80
Итого за завтрак:		565	21,65	20,89	84,95	619,23	90,49
обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (мука, яйца, вода, соль, картофель, лук, масло подсолн.)	200	2,56	4,61	14,01	107,69	6,39
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук, масло подсолн.)	60	0,95	3,06	4,94	52,58	6,59
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (мясо 1 кат., лук, морковь, томат, рис, масло подсолн.)	200	23,88	18,28	36,96	408,30	64,17
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай, лимон, сахар, вода)	200	0,16	0,01	14,92	61,56	4,83
	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:		720	31,80	26,53	95,88	753,41
полдник	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (рис, вода, молоко, соль, сахар, масло слив.)	150	3,78	6,1	20,91	153,95	16,82
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	15	1,11	0,12	7,15	34,19	2,39
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода, сахар, молоко)	200	1,50	1,30	22,40	107,00	12,33
Итого за полдник:		365	6,39	7,52	50,46	295,14	31,54

Неделя 2 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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ) (промышленное производство)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	10,49
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (мясо 1 кат., молоко, хлеб, масло подсолн.)	100	14,01	15,51	12,82	247,30	37,62
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, лук, капуста, масло подсолн., томат)	180	3,46	5,37	21,43	149,35	27,16
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	15,00
	ПЕЧЕНЬЕ (промышленное производство)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	4,69
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	35	2,59	0,27	16,70	79,78	3,64
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	1,66	0,30	8,35	43,50	2,25
Итого за завтрак:		665	25,40	24,20	99,40	723,18	100,85
обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (мука, яйца, вода, соль, картофель, лук, масло подсолн.)	250	3,11	5,75	16,67	130,72	7,41
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук, масло подсолн.)	100	1,60	5,10	8,24	87,63	10,99
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (мясо 1 кат., лук, морковь, томат, рис, масло подсолн.)	230	27,46	21,08	42,50	469,50	66,81
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай, лимон, сахар, вода)	200	0,16	0,01	14,92	61,56	4,83
	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	2,59
	Итого за обед:		845	36,95	32,55	109,77	884,09
полдник	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (рис, вода, молоко, соль, сахар, масло слив.)	200	5,03	8,13	27,88	205,26	22,44
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,85	0,19	11,93	56,99	2,99
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода, сахар, молоко)	200	1,50	1,30	22,40	107,00	12,33
Итого за полдник:		425	8,38	9,62	62,21	369,25	37,76

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.