



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 " 14 " 04 2023 год.

Неделя 2 День 5 (пятница)	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	КАША вязкая "АРТЕКОВСКАЯ" (пшено,рис, молоко, масло сливочное)	200	8,36	7,68	47,44	293,37	27,19
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	8,71
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	7,15
	ЧАЙ С САХАРОМ (чай,вода,сахар)	200	0,10	0,00	14,72	59,25	2,37
	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
	ЯБЛОКО * (промышленное производство)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,49
Итого за завтрак:		560	14,03	19,68	88,26	591,21	59,79
обед	СУП С КРУПОЙ (картофель, пшено, морковь, лук, масло подсолн., вода)	200	1,49	4,20	9,79	83,04	6,74
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР) (промышленное производство)	60	0,66	0,00	1,44	8,40	7,80
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (КОТЛЕТЫ) (минтай, хлеб, молоко, сметана, томат, масло подсолн.)	110	11,27	11,19	12,57	200,08	34,49
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, лук, морковь, томат, вода, масло подсолн.)	150	3,23	10,58	22,66	203,34	24,51
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты,вода, сахар)	200	0,58	0,00	32,36	131,73	7,16
	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:		100	0,80	0,20	7,50	38,00	10,49
		880	22,28	26,74	111,37	787,87	96,84
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ (промышленное производство)	100	4,60	4,00	26,80	162,00	40,96
	КЕФИР 2,5 ЖИР. (промышленное производство)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,50
Итого за полдник:		300	10,4	9	34,8	262	81,46

Неделя 2 День 5 (пятница)	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	КАША вязкая "АРТЕКОВСКАЯ" (пшено,рис, молоко, масло сливочное)	230	9,61	8,35	54,61	333,25	26,68
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	8,71
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	7,15
	ЧАЙ С САХАРОМ (чай,вода,сахар)	200	0,10	0,00	14,72	59,25	2,37
	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
	ЯБЛОКО * (промышленное производство)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,49
Итого за завтрак:		600	15,99	20,44	99,49	651,19	60,25
обед	СУП С КРУПОЙ (картофель, пшено, морковь, лук, масло подсолн., вода)	250	1,88	5,24	12,26	103,79	8,43
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР) (промышленное производство)	100	1,10	0,00	2,40	14,00	13,00
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (КОТЛЕТЫ) (минтай, хлеб, молоко, сметана, томат, масло подсолн.)	120	12,55	12,92	13,87	222,25	37,47
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, лук, морковь, томат, вода, масло подсолн.)	180	3,85	12,61	27,10	242,86	29,27
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты,вода, сахар)	200	0,58	0,00	32,36	131,73	7,16
	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
Итого за обед:		100	0,80	0,20	7,50	38,00	10,49
		1015	25,38	31,58	122,93	887,31	111,96
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ (промышленное производство)	150	6,90	6,00	40,20	243,01	62,83
	КЕФИР 2,5 ЖИР. (промышленное производство)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,50
Итого за полдник:		350	12,7	11	48,2	343,01	103,33

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.