



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 " 15 " 05 2023 год.

Неделя 1 День 1 (понедельник)	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (промышленное производство)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	14,08
	ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук, томат, растит. масло)	90	12,37	13,37	2,76	185,09	73,64
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макароны, вода, соль)	150	5,32	3,40	33,96	187,79	7,12
	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	1,8
	ЯБЛОКО * (промышленное производство)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,49
Итого за завтрак:		640	22,13	22,91	82,08	630,92	111,58
обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук, огурцы соленые, вода)	200	1,78	3,21	13,13	89,01	11,83
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук, масло подсолн.)	60	0,95	3,06	4,94	52,58	6,59
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (БИТОЧКИ) (мясо 1кат., хлеб, масло подсолн.)	90	14,37	13,38	13,10	230,00	71,87
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, сахар, соль, масло сливочное)	150	2,20	4,40	25,50	150,00	9,83
	СОК ВИШНЕВЫЙ (промышленное производство)	200	1,36	0,39	22,12	98,94	16,20
	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:		765	25,24	25,07	105,51	752,51	122,40
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	7,50	59,54	353,27	67,66

Неделя 1 День 1 (понедельник)	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (промышленное производство)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	22,57
	ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук, томат, растит. масло)	100	14,55	16,79	2,89	221,00	75,16
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макароны, вода, соль)	180	6,62	5,14	31,70	202,14	7,11
	ЧАЙ С САХАРОМ (чай, вода, сахар)	200	0,10	0,00	14,72	59,25	2,37
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,52	0,16	9,84	47,00	2,08
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	1,65	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:		725	26,74	31,69	85,00	738,89	122,03
обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук, огурцы соленые, вода)	250	2,02	5,09	11,98	107,25	14,79
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук, масло подсолн.)	100	1,71	5,00	8,46	85,70	10,99
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (БИТОЧКИ) (мясо 1кат., хлеб, масло подсолн.)	100	14,40	20,49	12,02	292,73	72,83
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, сахар, соль, масло сливочное)	180	2,64	5,28	30,60	180,00	11,81
	СОК ВИШНЕВЫЙ (промышленное производство)	200	1,36	0,39	22,12	98,94	16,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	2,96	0,31	19,09	91,18	3,98
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	1,99	0,36	10,02	52,20	2,59
Итого за обед:		900	27,08	36,92	114,29	908	133,19
полдник	ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖ. ТЕСТА (С ЯБЛОКОМ) (промышленное производство)	65	3,83	1,61	32,96	162,06	19,53
	МАНДАРИН * (промышленное производство)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	10,49
	КЕФИР 2,5 ЖИР. (промышленное производство)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,50
Итого за полдник:		365	10,43	6,81	48,46	300,06	70,52

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.