



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 " 04 " 2023 год.

Неделя 1 День 2 (вторник)	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 (ПОМИДОР) (промышленное производство)	60	0,66	0,00	1,44	8,40	8,10
	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	24,10
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	7,15
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты, вода, сахар)	200	0,58	0,00	32,36	131,73	6,73
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,85	0,19	11,93	56,99	2,60
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,32	0,24	6,68	34,80	1,80
Итого за завтрак:		555	17,48	17,58	77,62	540,80	72,43
обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста, картофель, морковь, лук, томат, вода, масло подсолн., соль, сметана)	200	1,58	4,60	9,94	89,69	14,79
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсолн.)	60	0,84	3,66	4,97	56,07	8,63
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (мясо 1 кат., лук, морковь, томат, рис, масло подсолн.)	200	23,88	18,28	36,96	408,30	64,17
	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	3,75	3,01	24,42	141,00	15,18
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,22	0,23	14,32	68,39	2,99
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	1,66	0,30	8,35	43,50	2,16
	МАНДАРИН * (промышленное производство)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	10,49
Итого за обед:		815	34,73	30,28	106,46	844,95	118,41
полдник	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа гречневая, молоко)	150	6,34	9,02	24,72	206,00	22,8
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (хлеб, масло сливочное)	40	2,30	9,12	15,50	153,40	9,63
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай, лимон, сахар, вода)	200	0,16	0,01	14,92	61,56	4,83
Итого за полдник:		390	8,80	18,15	55,14	420,96	37,26

Неделя 1 День 2 (вторник)	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 (ПОМИДОР) (промышленное производство)	100	1,10	0,00	2,40	14,00	13,42
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай, вода, морковь, томат, масло подсолн., соль, сахар)	100	10,94	4,09	4,16	97,97	22,44
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, масло сливочное, соль, вода)	180	3,81	6,33	25,70	175,33	26,55
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	7,15
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты, вода, сахар)	200	0,58	0,00	32,36	131,73	6,73
	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
Итого за завтрак:		640	19,99	19,16	84,98	594,32	81,14
обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста, картофель, морковь, лук, томат, вода, масло подсолн., соль, сметана)	250	1,98	5,75	12,41	112,12	18,48
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсолн.)	100	1,42	6,09	8,28	93,46	14,39
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (мясо 1 кат., лук, морковь, томат, рис, масло подсолн.)	230	27,46	21,08	42,50	469,50	66,81
	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	3,75	3,01	24,42	141,00	15,18
	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
	МАНДАРИН* (промышленное производство)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	10,49
Итого за обед:		945	40,03	36,74	122,55	988,76	131,49
полдник	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа гречневая, молоко)	200	8,46	12,05	32,92	274,64	31,42
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (хлеб, масло сливочное)	40	2,30	9,12	15,50	153,40	9,63
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай, лимон, сахар, вода)	200	0,16	0,01	14,92	61,56	4,83
Итого за полдник:		440	10,92	21,18	63,34	489,6	45,88

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.