

УТВЕРЖДАЮ
ИП Чаушева М.Я.



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 " 09 " 2023 год.

Неделя 1 День 3 (среда)	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	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом (творог, крупа манная, сахар, яйца, масло сливочное, сметана, повидло)	155	11,56	7,37	38,03	273,78	50,98
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	7,15
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	8,71
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода, сахар, молоко)	200	1,50	1,30	22,40	107,00	11,24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,85	0,19	11,93	56,99	2,6
	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:		520	19,40	20,50	86,62	621,77	92,97
обед	СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ (рис, лук, томат, масло подсолн., соль, вода)	200	1,41	3,09	12,81	84,86	3,92
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ) (промышленное производство)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	6,24
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (мясо 1 кат., масло подсолн., картофель, морковь, томат, лук, мука)	200	17,23	21,99	18,15	339,83	63,69
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО (сок вишневый, крахмал картофельный, сахар, вода)	200	0,69	0,19	41,88	172,72	15,08
	ПЕЧЕНЬЕ (промышленное производство)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	6,19
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,22	0,23	14,32	68,39	3,98
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	1,99	0,36	10,02	52,20	2,59
Итого за обед:		745	25,90	28,37	116,80	830,05	101,69
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОФЕЛЕМ (промышленное производство)	100	5,10	2,50	30,00	163,00	30,52
	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай, сахар, молоко, вода)	200	1,51	1,21	17,05	85,44	8,19
Итого за полдник:		300	6,61	3,71	47,05	248,44	38,71

Неделя 1 День 3 (среда)	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	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом (творог, крупа манная, сахар, яйца, масло сливочное, сметана, повидло)	200	14,90	9,78	46,72	348,72	59,35
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	7,15
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	8,71
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода, сахар, молоко)	200	1,50	1,30	22,40	107,00	11,24
	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
	МАНДАРИН * (промышленное производство)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	10,49
Итого за завтрак:		570	23,08	22,97	96,98	705,41	101,79
обед	СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ (рис, лук, томат, масло подсолн., соль, вода)	250	1,76	3,90	16,02	106,52	4,91
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ) (промышленное производство)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	10,40
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (мясо 1 кат., масло подсолн., картофель, морковь, томат, лук, мука)	230	19,81	25,24	20,85	390,30	69,27
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО (сок вишневый, крахмал картофельный, сахар, вода)	200	0,69	0,19	41,88	172,72	15,08
	ПЕЧЕНЬЕ (промышленное производство)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	6,19
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	2,96	0,31	19,09	91,18	3,98
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	35	2,32	0,42	11,69	60,90	3,02
Итого за обед:		880	30,22	32,61	129,83	938,87	112,85
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОШКОЙ (промышленное производство)	75	3,83	1,88	22,51	122,33	23,90
	ЯБЛОКО * (промышленное производство)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,49
	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай, сахар, молоко, вода)	200	1,51	1,21	17,05	85,44	8,19
Итого за полдник:		375	5,74	3,49	49,36	254,77	42,58

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.