



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 " _____ " _____ 2023 год.

Неделя 1 День 1 (понедельник)	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	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 1 кат., 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 ПЕЧЕНЫЕ 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)	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	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 1 кат., 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 ПЕЧЕНЫЕ 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.



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 " _____ " _____ 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.

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 " _____ " _____ 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 ПЕЧЕННЫЕ 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 ПЕЧЕННЫЕ 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.



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов
 На " _____ " _____ 2023 год.

Неделя 1 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	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (промышленное производство)	60	1,80	0,12	3,78	23,28	19,94
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (мясо 1 кат., хлеб, молоко, масло сливочное, сыр, соус молочный)	90	10,60	12,96	9,69	220,06	40,89
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, лук, капуста, масло подсолн., томат)	150	2,81	4,28	17,12	119,56	24,5
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай, лимон, сахар, вода)	200	0,16	0,01	14,92	61,56	4,9
	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
Итого за завтрак:		545	18,54	17,80	64,12	516,25	94,63
обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (мука, яйца, вода, соль, картофель, лук, масло подсолн.)	200	2,56	4,61	14,01	107,69	6,39
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР) (промышленное производство)	60	0,66	0,00	1,44	8,40	7,8
	БЕФСТРОГАНОВ (мясо 1 кат., лук, масло подсолн., мука, сметана, томат, соль)	90	14,08	15,69	5,26	226,68	82,75
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода, молоко, соль, сахар, масло сливочное)	150	5,13	5,74	25,07	172,81	16,24
	СОК АБРИКОСОВЫЙ (промышленное производство)	200	0,97	0,00	24,64	106,70	16,2
	ЯБЛОКО * (промышленное производство)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,49
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,22	0,23	14,32	68,39	2,99
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	1,99	0,36	10,02	52,20	2,59
Итого за обед:		860	28,01	27,03	104,56	789,87	145,45
полдник	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ (макароны, вода, сыр, масло сливочное)	100	5,57	5,94	24,11	172,68	16,94
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода, сахар, молоко)	200	1,50	1,30	22,40	107,00	12,33
Итого за полдник:		300	7,07	7,24	46,51	279,68	29,27

Неделя 1 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	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (промышленное производство)	100	3,00	0,20	6,30	38,80	32,01
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (мясо 1 кат., хлеб, молоко, масло сливочное, сыр, соус молочный)	100	11,77	16,66	10,57	243,90	42,78
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, лук, капуста, масло подсолн., томатный соус)	180	3,38	5,17	20,51	143,52	26,54
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай, лимон, сахар, вода)	200	0,16	0,01	14,92	61,56	4,90
	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:		630	21,82	22,53	72,58	588,27	111,08
обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (мука, яйца, вода, соль, картофель, лук, масло подсолн.)	250	3,11	5,75	16,66	130,72	7,41
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР) (промышленное производство)	100	1,10	0,00	2,40	14,00	13,00
	БЕФСТРОГАНОВ (мясо 1 кат., лук, масло подсолн., мука, сметана, томат, соль)	100	15,64	17,40	5,86	251,67	87,97
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода, молоко, соль, сахар, масло сливочное)	180	6,17	6,91	30,09	207,42	19,49
	СОК АБРИКОСОВЫЙ (промышленное производство)	200	0,97	0,00	24,64	106,70	16,20
	ЯБЛОКО * (промышленное производство)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,58
	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:		1015	32,09	31,15	118,85	901,59	162,79
полдник	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ (макароны, вода, сыр, масло сливочное)	200	11,15	11,87	48,20	345,34	34,88
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода, сахар, молоко)	200	1,50	1,30	22,40	107,00	12,33
Итого за полдник:		400	12,65	13,17	70,60	452,34	47,21

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.



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 " _____ " _____ 2023 год.

Неделя 1 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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсолн.)	60	0,85	3,66	4,97	56,08	8,96
	ТЕФТЕЛИ (2-ОЙ ВАРИАНТ) с соусом томатным с овощами (мясо 1 кат., рис, лук, томат, масло сливочное, мука)	100	8,59	10,30	11,52	186,18	56,6
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, соль, масло сливочное)	150	4,41	5,11	19,98	143,33	9,25
	СОК ВИШНЕВЫЙ (промышленное производство)	200	1,36	0,39	22,12	98,94	15
	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
Итого за завтрак:		555	18,38	19,89	77,20	576,32	94,21
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, горох, лук, морковь, масло подсолн., соль, вода)	200	1,02	4,07	7,63	71,34	10,49
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук, масло подсолн.)	60	0,95	3,06	4,94	52,58	6,59
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (минтай, лук, молоко, масло сливочное, мука, вода)	90	10,41	12,02	5,77	181,85	39,42
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, масло сливочное, соль, вода)	150	3,19	5,26	21,42	146,27	24,1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты, вода, сахар)	200	0,58	0,00	32,36	131,73	7,16
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,22	0,23	14,32	68,39	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:		855	20,83	25,14	102,29	733,66	104,39
полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, манка, сахар, яйца, масло сливочное, сметана)	150	17,82	14,81	20,10	289,70	64,16
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай, лимон, сахар, вода)	200	0,16	0,01	14,92	61,56	4,83
Итого за полдник:		350	17,98	14,82	35,02	351,26	68,99

Неделя 1 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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсолн.)	100	1,40	6,10	8,28	93,45	14,39
	ТЕФТЕЛИ (2-ОЙ ВАРИАНТ) с соусом томатным с овощами (мясо 1 кат., рис, лук, томат, масло сливочное, мука)	115	9,87	13,19	13,41	218,69	60,11
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, соль, масло сливочное)	180	5,32	6,19	23,97	172,59	10,85
	СОК ВИШНЕВЫЙ (промышленное производство)	200	1,36	0,39	22,12	98,94	15,00
	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:		645	21,5	26,4	88,1	684,2	105,20
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, горох, лук, морковь, масло подсолн., соль, вода)	250	1,27	5,07	9,54	89,18	12,71
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук, масло подсолн.)	100	1,60	5,10	8,24	87,63	10,99
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (минтай, лук, молоко, масло сливочное, мука, вода)	100	10,92	4,11	4,17	98,10	43,79
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, масло сливочное, соль, вода)	180	3,81	6,33	25,70	175,33	26,95
	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
	МАНДАРИН* (промышленное производство)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	10,49
Итого за обед:		995	23,60	21,42	114,95	754,65	118,23
полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, манка, сахар, яйца, масло сливочное, сметана)	200	23,72	19,62	26,74	384,77	85,54
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай, лимон, сахар, вода)	200	0,16	0,01	14,92	61,56	4,83
Итого за полдник:		400	23,88	19,63	41,66	446,33	90,37

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.



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов
 На " _____ " _____ 2023 год.

Неделя 1 День 6 (суббота)	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	13,42
	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	100	11,50	8,30	5,40	160,00	74,68
	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)	25	1,85	0,19	11,93	56,99	2,60
	ЯБЛОКО* (промышленное производство)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,49
Итого за завтрак:		705	21,27	14,13	75,25	538,38	110,67
обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук, огурцы соленые, вода)	250	2,24	4,08	16,43	111,72	14,79
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (промышленное производство)	100	3,01	0,19	6,31	38,80	29,72
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (БИТОЧКИ) (мясо 1кат., хлеб, масло подсолн.)	100	15,96	14,82	14,56	255,27	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	16,20
	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	30,16	25,43	119,13	828,11	151,92
полдник	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко, вода, мука, яйца, соль, сахар, масло сливочное)	200	4,88	4,34	16,04	123,33	16,32
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр, масло сливочное, хлеб)	50	5,76	9,43	15,46	170,60	17,28
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	16,20
Итого за полдник:		450	11,64	13,97	51,3	379,93	49,80

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.