



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 2 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 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук, масло подсолн.) | 60 | 0,95 | 3,06 | 4,94 | 52,58 | 6,84 |
| | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (мясо 1 кат., лук, яйца, масло подсолн., томат) | 100 | 11,50 | 12,15 | 10,00 | 194,68 | 56,25 |
| | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, соль, сахар, масло сливочное) | 150 | 4,13 | 3,78 | 25,79 | 153,56 | 8,85 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ВИШНЯ) (вишня, вода, сахар, лимонная кислота) | 200 | 0,31 | 0,08 | 18,63 | 78,23 | 12,97 |
| | 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 | 20,06 | 19,50 | 77,97 | 570,84 | 89,31 |
| обед | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ (макароны, картофель, морковь, лук, томат, масло подсолн., вода, соль) | 200 | 2,13 | 3,23 | 14,56 | 96,01 | 8,65 |
| | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук, масло подсолн.) | 60 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 36,98 | 6,63 |
| | МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (мясо 1 кат., морковь, картофель, горошек зеленый, томат, мука, лук, вода) | 200 | 16,81 | 16,78 | 15,93 | 282,03 | 99,54 |
| | ПЕЧЕНЬЕ (промышленное производство) | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | 4,95 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ (чай, вода, сахар) | 200 | 0,10 | 0,00 | 14,72 | 59,25 | 2,37 |
| | 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 |
| | ЯБЛОКО * (промышленное производство) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 12,58 |
| Итого за обед: | | 865 | 26,16 | 26,13 | 100,86 | 748,75 | 140,86 |
| полдник | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ (пшено, вода, молоко, сахар, масло сливочное) | 150 | 5,24 | 8,18 | 27,08 | 203,22 | 19,65 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 15 | 1,11 | 0,12 | 7,15 | 34,19 | 1,99 |
| | СОК АБРИКОСОВЫЙ (промышленное производство) | 200 | 0,97 | 0,00 | 24,64 | 106,70 | 16,2 |
| Итого за полдник: | | 365 | 7,32 | 8,3 | 58,87 | 344,11 | 37,84 |

| Неделя 2 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 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук, масло подсолн.) | 100 | 1,60 | 5,10 | 8,24 | 87,63 | 11,40 |
| | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (мясо 1 кат., лук, яйца, масло подсолн., томат) | 110 | 12,90 | 13,38 | 11,08 | 215,71 | 60,71 |
| | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, соль, сахар, масло сливочное) | 180 | 4,95 | 4,51 | 31,02 | 184,41 | 10,37 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ВИШНЯ) (вишня, вода, сахар, лимонная кислота) | 200 | 0,31 | 0,08 | 18,63 | 78,23 | 12,97 |
| | 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 | 23,27 | 23,56 | 89,25 | 666,47 | 100,30 |
| обед | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ (макароны, картофель, морковь, лук, томат, масло подсолн., вода, соль) | 250 | 2,67 | 4,07 | 18,22 | 120,45 | 10,82 |
| | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук, масло подсолн.) | 100 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 61,63 | 11,05 |
| | МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (мясо 1 кат., морковь, картофель, горошек зеленый, томат, мука, лук, вода) | 220 | 18,49 | 18,44 | 17,50 | 310,24 | 105,54 |
| | ПЕЧЕНЬЕ (промышленное производство) | 25 | 1,88 | 2,45 | 18,60 | 104,25 | 6,19 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ (чай, вода, сахар) | 200 | 0,10 | 0,00 | 14,72 | 59,25 | 2,37 |
| | 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 |
| | ЯБЛОКО* (промышленное производство) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 12,58 |
| Итого за обед: | | 980 | 29,10 | 31,16 | 110,85 | 846,90 | 154,69 |
| полдник | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ (пшено, вода, молоко, сахар, масло сливочное) | 200 | 6,98 | 10,91 | 36,05 | 270,95 | 26,22 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 25 | 1,85 | 0,19 | 11,93 | 56,99 | 2,50 |
| | СОК АБРИКОСОВЫЙ (промышленное производство) | 200 | 0,97 | 0,00 | 24,64 | 106,70 | 16,20 |
| Итого за полдник: | | 425 | 9,80 | 11,10 | 72,62 | 434,64 | 44,92 |

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.
Иванов 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 2 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 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (мясо 1 кат., картофель, лук, томат) | 175 | 16,54 | 16,55 | 17,30 | 284,44 | 94,71 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты, вода, сахар) | 200 | 0,58 | 0,00 | 32,36 | 131,73 | 6,73 |
| | 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 |
| | МАНДАРИН * (промышленное производство) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 10,49 |
| Итого за завтрак: | | 575 | 21,38 | 17,15 | 74,82 | 542,96 | 123,91 |
| обед | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ (картофель, крупа гречневая, морковь, лук, вода) | 200 | 4,72 | 2,08 | 20,24 | 119,20 | 13,42 |
| | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (промышленное производство) | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 13,56 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (мясо 1 кат., рис, лук, сметана, томат) | 90 | 9,52 | 11,19 | 10,44 | 182,64 | 51,55 |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (макароны, вода, морковь, лук, томат) | 150 | 5,13 | 6,40 | 31,73 | 205,66 | 8,33 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода, сахар, молоко) | 200 | 1,50 | 1,30 | 22,40 | 107,00 | 11,96 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 25 | 1,85 | 0,19 | 11,93 | 56,99 | 2,50 |
| Итого за обед: | | 745 | 25,18 | 26,74 | 108,04 | 777,69 | 103,05 |
| 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 | 7,5 | 59,54 | 353,27 | 67,66 |

| Неделя 2 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 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (мясо 1 кат., картофель, лук, томат) | 200 | 17,94 | 19,29 | 19,70 | 327,91 | 100,64 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты, вода, сахар) | 200 | 0,58 | 0,00 | 32,36 | 131,73 | 6,73 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 30 | 2,22 | 0,23 | 14,32 | 68,39 | 3,11 |
| | 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: | | 655 | 24,30 | 20,02 | 84,63 | 623,53 | 136,64 |
| обед | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ (картофель, крупа гречневая, морковь, лук, вода) | 250 | 5,90 | 2,60 | 25,30 | 149,00 | 16,79 |
| | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (промышленное производство) | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | 22,58 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (мясо 1 кат., рис, лук, сметана, томат) | 100 | 10,58 | 12,45 | 11,56 | 203,34 | 57,26 |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (макароны, вода, морковь, лук, томат) | 180 | 6,15 | 7,67 | 38,05 | 246,84 | 10,02 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода, сахар, молоко) | 200 | 1,50 | 1,30 | 22,40 | 107,00 | 11,96 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 40 | 2,96 | 0,31 | 19,09 | 91,18 | 3,98 |
| Итого за обед: | | 890 | 30,31 | 33,47 | 130,78 | 951,16 | 124,32 |
| полдник | ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖ.ТЕСТА (С ЯБЛОКОМ) (промышленное производство) | 60 | 3,56 | 1,49 | 30,63 | 150,39 | 17,47 |
| | МАНДАРИН* (промышленное производство) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 10,40 |
| | КЕФИР 2,5% ЖИР. (промышленное производство) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 40,50 |
| Итого за полдник: | | 360 | 10,16 | 6,69 | 46,13 | 288,39 | 68,37 |

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.



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 2 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 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсолн.) | 60 | 0,85 | 3,66 | 4,96 | 56,07 | 8,96 |
| | 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 | 21,07 |
| | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 7,15 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ (сок вишневый, сахар, крахмал картофельный, вода) | 200 | 0,69 | 0,19 | 38,01 | 157,24 | 13,64 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 20 | 1,48 | 0,16 | 9,54 | 45,59 | 2,60 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 1,80 |
| Итого за завтрак: | | 550 | 17,41 | 21,40 | 84,40 | 602,58 | 77,17 |
| обед | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста, картофель, морковь, лук, томат, вода) | 200 | 1,45 | 3,08 | 7,01 | 62,13 | 12,17 |
| | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (промышленное производство) | 60 | 1,80 | 0,12 | 3,78 | 23,28 | 17,82 |
| | МЯСО ТУШЕНОЕ (мясо 1 кат., морковь, лук, томат, масло подсолн., мука) | 90 | 13,97 | 15,99 | 2,47 | 209,74 | 76,77 |
| | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, соль, сахар, масло сливочное) | 150 | 4,12 | 4,31 | 25,74 | 158,07 | 9,75 |
| | СОК АБРИКОСОВЫЙ (промышленное производство) | 200 | 0,97 | 0,00 | 24,64 | 106,70 | 15,60 |
| | ЯБЛОКО * (промышленное производство) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 12,58 |
| | 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: | | 880 | 27,04 | 24,55 | 100,45 | 739,60 | 150,34 |
| полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, манка, сахар, яйца, масло сливочное, сметана) | 150 | 17,82 | 14,81 | 20,10 | 289,70 | 64,16 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай, сахар, молоко, вода) | 200 | 1,50 | 1,21 | 17,05 | 85,44 | 7,72 |
| Итого за полдник: | | 350 | 19,32 | 16,02 | 37,15 | 375,14 | 71,88 |

| Неделя 2 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 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсолн.) | 100 | 1,41 | 4,39 | 8,29 | 78,04 | 14,12 |
| | РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай, вода, морковь, томат, масло подсолн., соль, сахар) | 120 | 13,13 | 4,91 | 4,99 | 117,56 | 27,54 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, масло сливочное, соль, вода) | 180 | 3,83 | 6,36 | 25,72 | 176,04 | 26,64 |
| | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 7,15 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ (сок вишневый, сахар, крахмал картофельный, вода) | 200 | 0,69 | 0,19 | 38,01 | 157,24 | 13,64 |
| | 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: | | 660 | 22,62 | 24,59 | 97,37 | 704,17 | 93,94 |
| обед | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста, картофель, морковь, лук, томат, вода) | 250 | 1,81 | 3,89 | 8,78 | 78,11 | 15,22 |
| | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (промышленное производство) | 100 | 3,01 | 0,19 | 6,31 | 38,80 | 29,72 |
| | МЯСО ТУШЕНОЕ (мясо 1 кат., морковь, лук, томат, масло подсолн., мука) | 100 | 15,54 | 17,77 | 2,76 | 233,02 | 81,34 |
| | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, соль, сахар, масло сливочное) | 180 | 4,96 | 5,20 | 30,91 | 190,10 | 11,75 |
| | СОК АБРИКОСОВЫЙ (промышленное производство) | 200 | 0,97 | 0,00 | 24,64 | 106,70 | 15,60 |
| | ЯБЛОКО* (промышленное производство) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 12,58 |
| | 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: | | 1015 | 31,35 | 28,16 | 111,88 | 835,11 | 172,29 |
| полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, манка, сахар, яйца, масло сливочное, сметана) | 200 | 23,72 | 19,62 | 26,74 | 384,77 | 85,54 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай, сахар, молоко, вода) | 200 | 1,51 | 1,21 | 17,05 | 85,44 | 7,72 |
| Итого за полдник: | | 400 | 25,23 | 20,83 | 43,79 | 470,21 | 93,26 |

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 2 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 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ) (промышленное производство) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 6,48 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (мясо 1 кат., молоко, хлеб, масло подсолн.) | 90 | 12,60 | 13,30 | 11,48 | 216,35 | 35,94 |
| | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, лук, капуста, масло подсолн., томат) | 150 | 2,89 | 4,48 | 17,83 | 124,44 | 24,50 |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (промышленное производство) | 200 | 1,00 | 0,20 | 19,80 | 86,00 | 15,00 |
| | ПЕЧЕНЬЕ (промышленное производство) | 25 | 1,88 | 2,45 | 18,60 | 104,25 | 4,69 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 20 | 1,48 | 0,16 | 9,54 | 45,59 | 2,08 |
| Итого за завтрак: | | 565 | 21,65 | 20,89 | 84,95 | 619,23 | 90,49 |
| обед | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (мука, яйца, вода, соль, картофель, лук, масло подсолн.) | 200 | 2,56 | 4,61 | 14,01 | 107,69 | 6,39 |
| | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук, масло подсолн.) | 60 | 0,95 | 3,06 | 4,94 | 52,58 | 6,59 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (мясо 1 кат., лук, морковь, томат, рис, масло подсолн.) | 200 | 23,88 | 18,28 | 36,96 | 408,30 | 64,17 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай, лимон, сахар, вода) | 200 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 4,83 |
| | 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: | | 720 | 31,80 | 26,53 | 95,88 | 753,41 | 87,63 |
| полдник | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (рис, вода, молоко, соль, сахар, масло слив.) | 150 | 3,78 | 6,1 | 20,91 | 153,95 | 16,82 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 15 | 1,11 | 0,12 | 7,15 | 34,19 | 2,39 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода, сахар, молоко) | 200 | 1,50 | 1,30 | 22,40 | 107,00 | 12,33 |
| Итого за полдник: | | 365 | 6,39 | 7,52 | 50,46 | 295,14 | 31,54 |

| Неделя 2 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 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ) (промышленное производство) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 | 10,49 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (мясо 1 кат., молоко, хлеб, масло подсолн.) | 100 | 14,01 | 15,51 | 12,82 | 247,30 | 37,62 |
| | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, лук, капуста, масло подсолн., томат) | 180 | 3,46 | 5,37 | 21,43 | 149,35 | 27,16 |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (промышленное производство) | 200 | 1,00 | 0,20 | 19,80 | 86,00 | 15,00 |
| | ПЕЧЕНЬЕ (промышленное производство) | 25 | 1,88 | 2,45 | 18,60 | 104,25 | 4,69 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 35 | 2,59 | 0,27 | 16,70 | 79,78 | 3,64 |
| Итого за завтрак: | | 665 | 25,40 | 24,20 | 99,40 | 723,18 | 100,85 |
| обед | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (мука, яйца, вода, соль, картофель, лук, масло подсолн.) | 250 | 3,11 | 5,75 | 16,67 | 130,72 | 7,41 |
| | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук, масло подсолн.) | 100 | 1,60 | 5,10 | 8,24 | 87,63 | 10,99 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (мясо 1 кат., лук, морковь, томат, рис, масло подсолн.) | 230 | 27,46 | 21,08 | 42,50 | 469,50 | 66,81 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай, лимон, сахар, вода) | 200 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 4,83 |
| | 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 | 2,59 |
| Итого за обед: | | 845 | 36,95 | 32,55 | 109,77 | 884,09 | 96,61 |
| полдник | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (рис, вода, молоко, соль, сахар, масло слив.) | 200 | 5,03 | 8,13 | 27,88 | 205,26 | 22,44 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 25 | 1,85 | 0,19 | 11,93 | 56,99 | 2,99 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода, сахар, молоко) | 200 | 1,50 | 1,30 | 22,40 | 107,00 | 12,33 |
| Итого за полдник: | | 425 | 8,38 | 9,62 | 62,21 | 369,25 | 37,76 |

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 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 |
| МАНДАРИН * (промышленное производство) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 10,49 | |
| Итого за обед: | | 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 |
| МАНДАРИН* (промышленное производство) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 10,49 | |
| Итого за обед: | | 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.



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 2 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 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (промышленное производство) | 100 | 1,50 | 3,60 | 8,50 | 72,00 | 10,46 |
| | ТЕФТЕЛИ (2-ОЙ ВАРИАНТ) с соусом томатным с овощами (мясо 1 кат., рис, лук, томат, масло сливочное, мука) | 100 | 11,14 | 11,48 | 12,04 | 196,08 | 56,60 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, соль,масло сливочное) | 180 | 5,316 | 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 |
| ЯБЛОКО* (промышленное производство) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,49 | |
| Итого за завтрак: | | 730 | 23,2 | 22,6 | 96,71 | 687,10 | 108,25 |
| обед | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, горох, лук, морковь, масло подсолн.,соль,вода) | 250 | 1,27 | 5,07 | 9,54 | 89,18 | 13,13 |
| | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (промышленное производство) | 100 | 3,01 | 0,19 | 6,31 | 38,80 | 29,72 |
| | 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 | 26,64 |
| | 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 | 25,01 | 16,51 | 113,02 | 705,82 | 137,07 |
| полдник | ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖ.ТЕСТА (С ЯБЛОКОМ) (промышленное производство) | 60 | 3,56 | 1,49 | 30,63 | 150,39 | 17,47 |
| | МАНДАРИН* (промышленное производство) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 10,40 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ (чай,вода,сахар) | 200 | 0,10 | 0,00 | 14,72 | 59,25 | 2,37 |
| Итого за полдник: | | 360 | 4,46 | 1,69 | 52,85 | 247,64 | 30,24 |

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.