

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Игнаткина Н.А.

И.А. Игнаткина

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 3 » 03 2025 год.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ *О.О. Шибайкина*  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №21 им. А.С. Пушкина» муниципального образования «Истринский район» Московской области  
ИНН 50/2334014300 ОГРН 1022303915191

| Неделя I          |             | Обучающиеся 7-11 лет   |              |                  |      |            |          |           |
|-------------------|-------------|--|--------------|------------------|------|------------|----------|-----------|
| День I            | Понедельник | Наименование блюда   | Вес блюда, г | Пищевые вещества |      |            | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
|                   |             |  |              | Белки            | Жиры | Углев. оды |          |           |
| Завтрак           | Понедельник | КАША вязкая молочная из риса и пшеницы (молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)                            | 200          | 7,6              | 9,6  | 31,9       | 245,9    | 57,73     |
|                   |             | СЫР (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)   | 15           | 3,5              | 4,4  | 0          | 53,7     | 13,50     |
|                   |             | ЧАЙ С САХАРОМ ( вода, сахар, чай черный)   | 200          | 0,2              | 0,1  | 9,3        | 38       | 1,55      |
|                   |             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)   | 40           | 3                | 0,4  | 19,7       | 93,6     | 5,48      |
|                   |             | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)  | 25           | 2                | 0,4  | 10         | 51,5     | 4,04      |
|                   |             | ПРЯНИКИ п (промышленное производство)***   | 20           | 1,1              | 0,9  | 14,8       | 73,8     | 4,70      |
| Итого за завтрак: |             |  | 500          | 17,4             | 15,8 | 85,7       | 533,7    | 87,00     |
| Обед              | Понедельник | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)**  | 60           | 0,5              | 0,1  | 1          | 6,6      | 14,82     |
|                   |             | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМп (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) | 200          | 1,5              | 3,5  | 5,6        | 60       | 25,80     |
|                   |             | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)    | 110          | 11,1             | 13,8 | 11,4       | 204,6    | 52,32     |
|                   |             | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п(макаронные изделия, вода, масло сл., соль)   | 150          | 5,6              | 5    | 29,6       | 184,5    | 11,37     |
|                   |             | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п (промышленное производство)  | 200          | 1                | 0,2  | 20,2       | 86       | 20,54     |
|                   |             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)   | 40           | 3                | 0,3  | 19,7       | 93,6     | 5,48      |
|                   |             | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)  | 30           | 2,4              | 0,5  | 12         | 61,8     | 4,84      |
|                   |             | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( яблоко)*   | 100          | 0,4              | 0,4  | 9,8        | 44       | 13,94     |
| Итого за обед:    |             |  | 330          | 25,5             | 23,8 | 109,3      | 741,1    | 149,11    |
| Неделя I          |             | Обучающиеся 12 лет и старше  |              |                  |      |            |          |           |
| День I            | Понедельник | Наименование блюда   | Вес блюда, г | Пищевые вещества |      |            | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
|                   |             |  |              | Белки            | Жиры | Углев. оды |          |           |
| Завтрак           | Понедельник | КАША вязкая молочная из риса и пшеницы (молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)                            | 250          | 9,5              | 12   | 39,9       | 307,5    | 72,16     |
|                   |             | СЫР (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)   | 15           | 3,5              | 4,4  | 0          | 53,7     | 13,50     |
|                   |             | ЧАЙ С САХАРОМ( вода, сахар, чай черный)  | 200          | 0,2              | 0,1  | 9,3        | 38       | 1,55      |
|                   |             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)   | 40           | 3                | 0,3  | 19,7       | 93,6     | 5,48      |
|                   |             | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)  | 25           | 2                | 0,4  | 10         | 51,5     | 4,04      |
|                   |             | ПРЯНИКИ*** (промышленное производство)   | 20           | 1,1              | 0,9  | 14,8       | 73,2     | 4,70      |
| Итого за завтрак: |             |  | 550          | 19,3             | 18,1 | 93,7       | 658,2    | 101,43    |
| Обед              | Понедельник | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)**  | 100          | 0,8              | 0,1  | 1,7        | 11       | 24,70     |
|                   |             | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМп (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) | 250          | 1,9              | 4,4  | 7          | 75       | 32,25     |
|                   |             | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)    | 120          | 12,1             | 15   | 12,5       | 223,2    | 56,80     |
|                   |             | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п(макаронные изделия, вода, масло сл., соль)   | 180          | 6,7              | 5,9  | 35,5       | 221,4    | 13,65     |
|                   |             | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п (промышленное производство)  | 200          | 1                | 0,2  | 20,2       | 86       | 20,54     |
|                   |             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)   | 40           | 3                | 0,3  | 19,7       | 93,6     | 5,48      |
|                   |             | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)  | 30           | 2,4              | 0,5  | 12         | 61,8     | 4,84      |
|                   |             | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( яблоко)*  | 100          | 0,4              | 0,4  | 9,8        | 44       | 13,94     |
| Итого за обед:    |             |  | 1020         | 28,3             | 26,8 | 118,4      | 816      | 172,2     |

\* - допускается выдача иных фруктов.

\*\* - допускается выдача иных овощей

\*\*\* - допускается выдача иных кондитерских изделий

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

Питание обучающихся осуществляется по принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, запекание и исключает продукты с раздражающими свойствами.