матель А.Игнаткина

СОГЛАСОВАНО Директор МБОУ _

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

на «<u>3</u> » 03

_2025 год.

T 12 20	Обучающиеся 7-11 лет		H 10223	I do the same			
День 703 Понедельник на	Наименование блюда		Пищевые вещества				
		Вес блюда,	Белки	Жиры	Углев оды	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(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 завтра		500	17,4	15,8	85,7	533,7	87,00
Обед	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.,		1,5	5,5	5,0	- 00	23,00
	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 ЯГОЛНЫЕ и (промышленное произволство)	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
			~ 5.0	-	-		-
Итого за обед:		330	25,5	23,8	109,3	741,1	149,11
		330	25,5	23,8	109,3	741,1	149,11
Неделя 1	Обучающиеся 12 лет и старше	330				741,1	149,11
Неделя 1 День 1		410		23,8	цества		149,11
Неделя 1 День 1 Понедельник	Наименование блюда	330 Вес блюда, г	Пище			эц,	
Неделя 1 День 1	Наименование блюда КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	Вес блюда, г	Пище Белки	жиры	цества Углев оды	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Неделя 1 День 1 Понедельник	Наименование блюда КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар) СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	Вес блюда, г 250	Пище Белки 9,5	жиры	цества Углев оды 39,9	ЭЦ, ккал 307,5	Цена, руб 72,16
Неделя 1 День 1 Понедельник	Наименование блюда КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар) СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство) ЧАЙ С САХАРОМ(вода, сахар, чай черный)	Вес блюда, г	Пище Белки 9,5 3,5	жиры 12 4,4	дества Углев оды 39,9	ЭЦ, ккал 307,5 53,7	Цена, руб 72,16 13,50
Неделя 1 День 1 Понедельник	Наименование блюда КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар) СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство) ЧАЙ С САХАРОМ(вода, сахар, чай черный) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	Вес блюда, г 250	Пище Белки 9,5 3,5 0,2	жиры 12 4,4 0,1	дества Углев оды 39,9 0 9,3	ЭЦ, ккал 307,5 53,7 38	Цена, руб 72,16 13,50 1,55
Неделя 1 День 1 Понедельник	Наименование блюда КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар) СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство) ЧАЙ С САХАРОМ(вода, сахар, чай черный) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	Вес блюда, г 250 15 200 40	Пище Белки 9,5 3,5 0,2 3	жиры 12 4,4 0,1 0,3	углев оды 39,9 0 9,3 19,7	ЭЦ, ккал 307,5 53,7 38 93,6	Цена, руб 72,16 13,50 1,55 5,48
Неделя I День I Понедельник Завтрак	Наименование блюда КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар) СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство) ЧАЙ С САХАРОМ(вода, сахар, чай черный) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) ПРЯНИКИ*** (промышленное производство)	Вес блюда, г 250 15 200	Пище Белки 9,5 3,5 0,2 3 2	жиры 12 4,4 0,1 0,3 0,4	дества Углев оды 39,9 0 9,3 19,7	ЭЦ, ккал 307,5 53,7 38 93,6 51,5	Дена, руб 72,16 13,50 1,55 5,48 4,04
Неделя 1 День 1 Понедельник Завтрак Итого за завтрак	Наименование блюда КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар) СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство) ЧАЙ С САХАРОМ(вода, сахар, чай черный) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) ПРЯНИКИ*** (промышленное производство)	Вес блюда, г 250 15 200 40 25 20	Пище Белки 9,5 3,5 0,2 3 2	жиры 12 4,4 0,1 0,3 0,4 0,9	углев оды 39,9 0 9,3 19,7 10	ЭЦ, ккал 307,5 53,7 38 93,6 51,5 73,2	Цена, руб 72,16 13,50 1,55 5,48 4,04 4,70
Неделя I День I Понедельник Завтрак	Наименование блюда КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар) СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство) ЧАЙ С САХАРОМ(вода, сахар, чай черный) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) ПРЯНИКИ*** (промышленное производство) В ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРПИЯМИ)п (помилоры)**	Вес блюда, г 250 15 200 40 25 20 550	9,5 3,5 0,2 3 2 1,1 19,3	жиры 12 4,4 0,1 0,3 0,4 0,9 18,1	дества Углев оды 39,9 0 9,3 19,7 10 14,8 93,7	ЭЦ, ккал 307,5 53,7 38 93,6 51,5 73,2 658,2	Цена, руб 72,16 13,50 1,55 5,48 4,04 4,70 101,43
Неделя 1 День 1 Понедельник Завтрак Итого за завтрак	Наименование блюда КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар) СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство) ЧАЙ С САХАРОМ(вода, сахар, чай черный) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) ПРЯНИКИ*** (промышленное производство) В ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)** БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМП (вода, свекла, картофель, каруста, морковь	Вес блюда, г 250 15 200 40 25 20	Пище Белки 9,5 3,5 0,2 3 2	жиры 12 4,4 0,1 0,3 0,4 0,9	углев оды 39,9 0 9,3 19,7 10	ЭЦ, ккал 307,5 53,7 38 93,6 51,5 73,2	Цена, руб 72,16 13,50 1,55 5,48 4,04 4,70
Неделя 1 День 1 Понедельник Завтрак Итого за завтрак	Наименование блюда КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар) СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство) ЧАЙ С САХАРОМ(вода, сахар, чай черный) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) ПРЯНИКИ*** (промышленное производство) ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)** БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМп (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	Вес блюда, г 250 15 200 40 25 20 550	9,5 3,5 0,2 3 2 1,1 19,3	Жиры 12 4,4 0,1 0,3 0,4 0,9 18,1 0,1	дества Углев оды 39,9 0 9,3 19,7 10 14,8 93,7	ЭЦ, ккал 307,5 53,7 38 93,6 51,5 73,2 658,2	Цена, руб 72,16 13,50 1,55 5,48 4,04 4,70 101,43 24,70
Неделя 1 День 1 Понедельник Завтрак Итого за завтрак	Наименование блюда КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар) СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство) ЧАЙ С САХАРОМ(вода, сахар, чай черный) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) ПРЯНИКИ*** (промышленное производство) ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)** БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМп (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый крупа рисовая, мука пиц	Вес блюда, г 250 15 200 40 25 20 550 100	9,5 3,5 0,2 3 2 1,1 19,3 0,8	жиры 12 4,4 0,1 0,3 0,4 0,9 18,1	дества Углев оды 39,9 0 9,3 19,7 10 14,8 93,7	ЭЦ, ккал 307,5 53,7 38 93,6 51,5 73,2 658,2	Цена, руб 72,16 13,50 1,55 5,48 4,04 4,70 101,43
Неделя 1 День 1 Понедельник Завтрак Итого за завтрак	Наименование блюда КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар) СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство) ЧАЙ С САХАРОМ(вода, сахар, чай черный) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) ПРЯНИКИ*** (промышленное производство) ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)** БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМП (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	Вес блюда, г 250 15 200 40 25 20 550 100	9,5 3,5 0,2 3 2 1,1 19,3 0,8	Жиры 12 4,4 0,1 0,3 0,4 0,9 18,1 0,1	дества Углев оды 39,9 0 9,3 19,7 10 14,8 93,7	ЭЦ, ккал 307,5 53,7 38 93,6 51,5 73,2 658,2	Цена, руб 72,16 13,50 1,55 5,48 4,04 4,70 101,43 24,70
Неделя 1 День 1 Понедельник Завтрак Итого за завтрак	Наименование блюда КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар) СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство) ЧАЙ С САХАРОМ(вода, сахар, чай черный) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) ПРЯНИКИ*** (промышленное производство) ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)** БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМП (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль) МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п(макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	Вес блюда, г 250 15 200 40 25 20 550 100	9,5 3,5 0,2 3 2 1,1 19,3 0,8 1,9	жиры 12 4,4 0,1 0,3 0,4 0,9 18,1 0,1 4,4	З9,9 0 9,3 19,7 10 14,8 93,7 1,7 7	ЭЦ, ккал 307,5 53,7 38 93,6 51,5 73,2 658,2 11 75	Цена, руб 72,16 13,50 1,55 5,48 4,04 4,70 101,43 24,70 32,25 56,80
Неделя 1 День 1 Понедельник Завтрак Итого за завтрак	Наименование блюда КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар) СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство) ЧАЙ С САХАРОМ(вода, сахар, чай черный) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) ПРЯНИКИ*** (промышленное производство) В ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)** БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМП (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль) МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п(макаронные изделия, вода, масло сл., соль) СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п (промышленное производство)	Вес блюда, г 250 15 200 40 25 20 550 100 250	9,5 3,5 0,2 3 2 1,1 19,3 0,8 1,9	жиры 12 4,4 0,1 0,3 0,4 0,9 18,1 0,1 4,4 15	лества Углев оды 39,9 0 9,3 19,7 10 14,8 93,7 1,7 7 12,5 35,5	ЭЦ, ккал 307,5 53,7 38 93,6 51,5 73,2 658,2 11 75 223,2	Цена, руб 72,16 13,50 1,55 5,48 4,04 4,70 101,43 24,70 32,25 56,80 13,65
Неделя 1 День 1 Понедельник Завтрак Итого за завтрак	Наименование блюда КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар) СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство) ЧАЙ С САХАРОМ(вода, сахар, чай черный) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) ПРЯНИКИ*** (промышленное производство) В ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)** БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМП (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль) МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п(макаронные изделия, вода, масло сл., соль) СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п (промышленное производство) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	Вес блюда, г 250 15 200 40 25 20 550 100 250 120 180 200	Я Пище Белки 9,5 3,5 0,2 3 2 1,1 19,3 0,8 1,9 12,1 6,7 1	жиры 12 4,4 0,1 0,3 0,4 0,9 18,1 0,1 4,4 15 5,9 0,2	лества Углев оды 39,9 0 9,3 19,7 10 14,8 93,7 1,7 7 12,5 35,5 20,2	ЭЦ, ккал 307,5 53,7 38 93,6 51,5 73,2 658,2 11 75 223,2 221,4 86	Цена, руб 72,16 13,50 1,55 5,48 4,04 4,70 101,43 24,70 32,25 56,80 13,65 20,54
Неделя 1 День 1 Понедельник Завтрак Итого за завтрак	Наименование блюда КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар) СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство) ЧАЙ С САХАРОМ(вода, сахар, чай черный) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) ПРЯНИКИ*** (промышленное производство) ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)** БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМП (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль) МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п(макаронные изделия, вода, масло сл., соль) СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п (промышленное производство) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	Вес блюда, г 250 15 200 40 25 20 550 100 250 120 180 200 40	Пище Белки 9,5 3,5 0,2 3 2 1,1 19,3 0,8 1,9 12,1 6,7 1	Вые вец Жиры 12 4,4 0,1 0,3 0,4 0,9 18,1 0,1 4,4 15 5,9 0,2 0,3	лества Углев оды 39,9 0 9,3 19,7 10 14,8 93,7 1,7 7 12,5 35,5 20,2 19,7	ЭЦ, ккал 307,5 53,7 38 93,6 51,5 73,2 658,2 11 75 223,2 221,4 86 93,6	Цена, руб 72,16 13,50 1,55 5,48 4,04 4,70 101,43 24,70 32,25 56,80 13,65 20,54 5,48
Неделя 1 День 1 Понедельник Завтрак Итого за завтрак	Наименование блюда КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар) СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство) ЧАЙ С САХАРОМ(вода, сахар, чай черный) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) ПРЯНИКИ*** (промышленное производство) В ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)** БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМП (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль) МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п(макаронные изделия, вода, масло сл., соль) СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п (промышленное производство)	Вес блюда, г 250 15 200 40 25 20 550 100 250 120 180 200	Я Пище Белки 9,5 3,5 0,2 3 2 1,1 19,3 0,8 1,9 12,1 6,7 1	жиры 12 4,4 0,1 0,3 0,4 0,9 18,1 0,1 4,4 15 5,9 0,2	лества Углев оды 39,9 0 9,3 19,7 10 14,8 93,7 1,7 7 12,5 35,5 20,2	ЭЦ, ккал 307,5 53,7 38 93,6 51,5 73,2 658,2 11 75 223,2 221,4 86	Цена, руб 72,16 13,50 1,55 5,48 4,04 4,70 101,43 24,70 32,25 56,80 13,65 20,54

^{* -} допускается выдача иных фруктов.

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.

^{** -} допускается выдача иных овощей

^{*** -} допускается выдача иных кондитерских изделий