

Н.А.Игнаткина

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На «03» 09 2024 год.

Директор МБОУ СОШ №21
И.И.Иванов

Неделя 1		Обучающиеся 7-11 лет						
День 2		Наименование блюда	Вес блюда , г	Пищевые			ЭЦ, ккал	Цена, руб
Вторник				Белк и	Жир ы	Угле вод ы		
Завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подс., соль)		60	0,90	3,00	2,60	41,00	7,10
	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ (грудка курин., яйцо, мука пш., сухари панир., масло раст., соль, перец молотый)		100	10,80	10,20	####	189,40	78,30
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)		25	0,20	0,80	1,20	13,00	1,92
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)		150	5,60	5,00	####	184,50	9,12
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)		200	1,00	0,20	####	83,40	10,92
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		15	1,10	0,10	7,50	35,50	1,08
	Итого за завтрак:		550	19,6	19,3	74,1	546,8	108,44
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы, масло подс.)		70	0,50	4,30	1,70	47,10	15,25
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)		200	1,50	4,00	####	82,70	22,10
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай, вода, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подс., сахар, соль, специи)		120	13,20	7,10	6,90	144,90	65,23
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (вода, крупа рисовая, масло сл.)		150	3,60	5,80	####	217,40	43,80
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)		200	0,00	0,00	####	77,40	4,86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		30	2,30	0,20	####	71,00	2,16
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
	ВАФЛИ (промышленное производство)***		30	0,80	1,00	####	106,20	6,90
Итого за обед:		820	23,2	22,6	123	787,5	161,98	
Неделя 1		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 2		Наименование блюда	Вес блюда , г	Пищевые			ЭЦ, ккал	Цена, руб
Вторник				Белк и	Жир ы	Угле вод ы		
Завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подс., соль)		100	1,50	5,00	4,40	68,30	11,83
	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ (грудка курин., яйцо, мука пш., сухари панир., масло раст., соль, перец молотый)		100	10,80	10,20	####	189,40	78,30
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)		25	0,20	0,80	1,20	13,00	1,92
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)		180	6,70	5,90	####	221,40	10,94
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)		200	1,00	0,20	####	83,40	10,92
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		25	1,90	0,20	####	59,20	1,80
	Итого за завтрак:		630	22,1	22,3	86,8	634,7	115,71
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы, масло подс.)		110	0,80	6,70	2,60	74,00	23,94
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)		250	1,90	5,00	####	103,40	26,57
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай, вода, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подс., сахар, соль, специи)		150	16,50	8,80	8,60	181,10	81,56
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (вода, крупа рисовая, масло сл.)		180	4,30	7,00	####	260,90	52,56
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)		200	0,00	0,00	####	77,40	4,86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		30	2,30	0,20	####	71,00	2,16
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
	ВАФЛИ (промышленное производство)***		30	0,80	1,00	####	106,20	6,90
Итого за обед:		970	27,9	28,9	135	914,8	200,23	
Полдник	БЛИНЧИКИ из п/ф (блинчики промышленного производства, масло сл.)		135	5,3	10,9	36,7	266,6	32,07
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)		23	1,7	2	12,8	75,2	6,69
	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода, молоко, сахар, чай черный)		200	1,6	1,3	10,8	61,3	6,94
Итого за полдник:		358	8,6	14,2	60,3	403,1	45,7	