

ИРЖДАЮ  
И.Игнаткина Н.А.  
Н.А.Игнаткина

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ  
*Игнаткина Н.А.*  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №21 имени Г.И.Удальцова» муниципального образования «Сурский район» Пензенской области  
ИНН 44-2334014601 ОГРН 1022303979340

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 5 » 03 2025 год.

Индивидуальный предприниматель Игнаткина Н.А.  
ИНН 44-2334014601 ОГРН 1022303979340  
Сурский район  
Средняя общеобразовательная школа №21 имени Г.И.Удальцова  
Муниципальное образование «Сурский район» Пензенской области

Обучающиеся 7-11 лет		Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
Неделя 1	День 3			Белки	Жиры	Углевод. оды		
Завтрак		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)**	60	0,4	0,1	1,1	6,6	9,18
		ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло подсолн., хлеб пш., молоко, яйцо, сухари паниров, соль, перец молот.)	110	9,5	11	12	166,5	78,9
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	150	4,1	6	8,7	105	19,98
		СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	30	0,3	1	1,4	15,7	3,24
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, к-та лимонная)	200	0,6	0,1	20,1	84	17,24
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2	4,11
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
Итого за завтрак:			600	18,8	18,7	66,1	489,2	135,88
Обед		САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (свекла, морковь., капуста б/к, яблоко, лимон)	60	0,7	0,1	4,4	23,6	9,51
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)	200	2,1	4,1	10,6	87,6	21,96
		РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (свинина 1 кат, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., томатное пюре, мука пш.)	200	13,3	17,5	29,8	430,9	105,9
		КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,2	0,2	23,8	98	20,08
		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 п (промышленное производство)***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	4,7
Итого за обед:			745	22,4	23,5	113,1	858,4	171,67
Обучающиеся 12 лет и старше		Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
Неделя 1	День 3			Белки	Жиры	Углевод. оды		
Завтрак		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)**	100	0,7	0,1	1,9	11	15,31
		ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло подсолн., хлеб пш., молоко, яйцо, сухари паниров, соль, перец молот.)	110	9,5	11	12	166,5	78,9
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	180	4,9	7,2	10,4	126,1	24,01
		СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	30	0,3	1	1,4	15,7	3,14
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, к-та лимонная)	200	0,6	0,1	20,1	84	17,24
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
Итого за завтрак:			680	20,6	20	73,5	538,1	147,31
Обед		САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (свекла, морковь., капуста б/к, яблоко, лимон)	110	1,3	0,2	8,1	43,3	17,44
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)	250	2,6	5,1	13,3	109,5	27,15
		РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (свинина 1 кат, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., томатное пюре, мука пш.)	220	14,7	19,2	32,8	473,8	111,2
		КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,2	0,2	23,8	98	20,08
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
		ПРЯНИКИ п (промышленное производство)***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	4,7
Итого за обед:			880	26,1	26,5	128,5	973,8	192,51

\*\* - 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.