Итого за полдник:	360	14,1	9,1	57,8	370,8	46,04

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

Питание обучающихся осуществляется по принципам щадящего питания, предусматривающим использование

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Н.А.
Н.А.Игнаткина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ООШ №21
Н.Н.Калинайченко

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На «5» сентября 2024 год.

Неделя 1	**Обучающиеся 7-11 лет**						
День 4			Пищевые				
Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло подс., соль)	60	0,90	3,00	5,30	53,00	9,72
	ВОК " МЯСО С ОВОЩАМИ" (мясо 1 кат., картофель, морковь, перец болгарский, лук репчатый, масло подс., томатная паста, вода, чеснок, соль)	200	16,40	17,30	####	319,30	119,84
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	0,00	0,00	####	77,40	4,86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,50	0,10	####	47,40	1,44
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
Итого за завтрак:		500	20,1	20,6	67,7	537,9	137,54
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	60	0,50	0,10	1,50	8,40	7,26
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подс., соль)	200	2,00	3,10	8,90	71,40	7,53
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (мясо 1 кат., хлеб пш., вода, сухари, масло подс., масло сл.)	100	14,50	20,10	####	289,30	59,94
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	150	3,90	3,20	####	137,10	5,74
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ (вода, лимон, сахар)	200	0,10	0,00	####	90,00	6,67
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,80	0,30	####	118,40	3,60
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	35	2,30	0,30	####	71,40	2,94
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	120	0,50	0,50	####	53,30	12,41
Итого за обед:		915	27,6	27,6	120	839,3	106,09
Неделя 1	**Обучающиеся 12 лет и старше**						
День 4			Пищевые				
Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло подс., соль)	100	1,50	5,10	8,90	88,30	16,19
	ВОК " МЯСО С ОВОЩАМИ" (мясо 1 кат., картофель, морковь, перец болгарский, лук репчатый, масло подс., томатная паста, вода, чеснок, соль)	210	17,20	18,20	####	335,20	125,83
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	180	0,00	0,00	####	69,70	4,39
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,30	0,20	####	71,00	2,16
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,00	0,30	####	61,20	2,52
Итого за завтрак:		550	23	23,8	79,8	625,4	151,09
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	100	0,80	0,10	2,50	14,00	12,10
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подс., соль)	250	2,50	3,90	####	89,30	9,44
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (мясо 1 кат., хлеб пш., вода, сухари, масло подс., масло сл.)	100	14,50	20,10	####	289,30	59,94
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	180	4,70	3,90	####	164,50	6,89
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ (вода, лимон, сахар)	200	0,10	0,00	####	90,00	6,67
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,80	0,30	####	118,40	3,60
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	2,60	0,40	####	81,60	3,36
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,35
Итого за обед:		1020	29,4	29,1	128	891,5	112,35
Полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА (творог, мука пш., молоко, яйца, масло подс., сода)	150	7,1	6,9	25,1	189	37,47
	КАКАО С МОЛОКОМ сг. (молоко сг, вода, какао-порошок)	200	3,8	3	24,4	141	22,35
Итого за полдник:		350	10,9	9,9	49,5	330	59,82

* - допускается выдача иных фруктов.

** - допускается выдача иных овощей