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_____

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На «6» 09 2024 год.

Неделя 1	**Обучающиеся 7-11 лет**						
День 5 Пятница	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	60	0,70	0,10	2,30	12,90	5,59
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль)	150	15,50	17,60	####	327,20	94,50
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,10	0,00	####	59,60	1,97
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,50	0,10	####	47,40	1,44
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	15	1,00	0,10	6,40	30,60	1,26
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	100	0,40	0,30	####	45,60	10,11
Итого за завтрак:		545	19,2	18,2	70,3	523,3	114,87
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (томаты грунтовые, перец болг., лук, масло подс., соль)	60	0,70	3,70	2,30	46,00	15,69
	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
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)	100	12,60	15,20	8,10	219,60	45,23
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	150	3,20	5,30	####	146,70	16,97
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	####	83,40	10,92
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,80	0,30	####	118,40	3,60
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,00	0,30	####	61,20	2,52
Итого за обед:		790	24,8	29	99,2	758	117,03

Неделя 1	**Обучающиеся 12 лет и старше**						
День 5 Пятница	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	100	1,20	0,20	3,80	21,50	9,32
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль)	200	20,60	23,40	####	436,40	115,57
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,10	0,00	####	59,60	1,97
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	100	0,40	0,30	####	45,60	10,11
Итого за завтрак:		620	23,6	24,1	72,8	603,9	138,65
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (томаты грунтовые, перец болг., лук, масло подс., соль)	100	1,10	6,10	3,80	76,70	26,04
	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
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)	100	12,60	15,20	8,10	219,60	45,23
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	180	3,80	6,40	####	176,30	20,40
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	####	83,40	10,92
	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
Итого за обед:		920	26,8	33,6	112	859,4	136,12
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком) (яблоки, мука пш., вода, сахар, масло сл.,яйца, соль, дрожжи)	150	8	6,8	44,8	273	30,00
	КЕФИР (промышленное производство)	200	5,8	5	8	106	19,52
Итого за полдник:		350	13,8	11,8	52,8	379	49,52

* - допускается выдача иных фруктов.