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

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ООШ №21
_____

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На «8» 10 2024 год.

Неделя 2	Обучающиеся 7-11 лет						
День 2							
Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО" рыбные (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло раст., хлеб пш., молоко, яйцо, соль, перец молотый)	100	12,60	10,40	8,40	177,50	62,04
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	150	3,20	5,30	21,40	146,30	17,63
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,50	0,10	10,00	47,40	1,44
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	15	1,00	0,10	6,40	30,60	1,26
Итого за завтрак:		545	20,2	19,1	68,4	526,2	100,39
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	60	0,50	0,10	1,50	8,40	7,26
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,50	4,00	10,00	82,70	22,10
	ПЛОВ (мясо 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль)	200	22,70	23,30	40,10	460,90	116,20
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ (вода, яблоки,сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,20	0,20	23,80	98,00	5,81
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,90	0,20	12,50	59,20	1,80
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
Итого за обед:		705	28,1	28	96,4	750	154,85

Неделя 2	Обучающиеся 12 лет и старше						
День 2							
Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО" рыбные (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло раст., хлеб пш., молоко, яйцо, соль, перец молотый)	100	12,60	10,40	8,40	177,50	62,04
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	180	3,80	6,30	25,70	175,50	21,15
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,30	0,20	15,10	71,00	2,16
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
Итого за завтрак:		630	22,5	22,3	81,7	616,5	109,78
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	100	0,80	0,10	2,50	14,00	12,10
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	250	1,90	5,00	12,50	103,40	26,57
	ПЛОВ (мясо 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль)	225	25,50	26,20	45,10	518,30	130,70
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ (вода, яблоки,сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,20	0,20	23,80	98,00	5,81
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,10	0,20	20,10	94,70	2,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
Итого за обед:		835	32,8	31,9	112,5	869,2	179,74
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 овощей

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.