

УТВЕРЖДАЮ

И.П. Игнаткина Н.А.

Н.А. Игнаткина

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

сезон: зима-весна

На « 9 » 01 2025 год.

| Неделя 1 | | Обучающиеся 7-11 лет | | | | | |
|-------------------|--|-----------------------------|------------------|------|----------|----------|-----------|
| День 4 | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
| Четверг | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные (творог, сахар, яйца, масло подс., мука пш.) | 180 | 14,4 | 14,4 | 42,7 | 360 | 93,2 |
| | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство) | 15 | 1,1 | 1,3 | 8,3 | 49,1 | 10,52 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный) | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 1,55 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,8 | 2,74 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 3,23 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 13,94 |
| Итого за завтрак: | | 535 | 19,2 | 16,7 | 87,9 | 579,1 | 125,18 |
| Обед | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подс., к-та лимонная) | 60 | 0,7 | 3,1 | 3,3 | 43,8 | 9,49 |
| | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подс., соль) | 200 | 2 | 3,1 | 8,9 | 71,4 | 20,36 |
| | МЯСО ТУШЕНОЕ (свинина 1 кат, морковь, лук репч., масло подсол., томатное пюре, мука пш., соль) | 90 | 9,5 | 16,4 | 2,3 | 274,5 | 87,64 |
| | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.) | 150 | 3,9 | 3,2 | 23,1 | 137,1 | 7,16 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон) | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 4,1 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 6,85 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 35 | 2,8 | 0,5 | 14 | 72,1 | 5,65 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 52,8 | 16,73 |
| Итого за обед: | | 905 | 23,5 | 27,3 | 97,5 | 808,7 | 157,98 |
| Неделя 1 | | Обучающиеся 12 лет и старше | | | | | |
| День 4 | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
| Четверг | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные (творог, сахар, яйца, масло подс., мука пш.) | 200 | 15,9 | 15,9 | 47,4 | 396 | 103,6 |
| | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство) | 15 | 1,1 | 1,3 | 8,3 | 49,1 | 10,52 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный) | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 1,55 |
| | 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 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 13,94 |
| Итого за завтрак: | | 565 | 21,5 | 18,2 | 97,6 | 638,5 | 136,95 |
| Обед | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подс., к-та лимонная) | 100 | 1,2 | 5,1 | 5,5 | 73 | 15,81 |
| | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подс., соль) | 250 | 2,5 | 3,9 | 11,1 | 89,3 | 22,45 |
| | МЯСО ТУШЕНОЕ (свинина 1 кат, морковь, лук репч., масло подсол., томатное пюре, мука пш., соль) | 100 | 10,6 | 18,2 | 2,6 | 305 | 97,28 |
| | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.) | 180 | 4,7 | 3,5 | 27,7 | 154,5 | 8,59 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон) | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 4,1 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 55 | 4,2 | 0,4 | 27,1 | 128,7 | 7,53 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 6,46 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 52,8 | 16,73 |
| Итого за обед: | | 1045 | 27,2 | 32,3 | 111,3 | 925,7 | 178,95 |

* - допускается выдача иных фруктов.

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.