

\*\* - допускается выдача иных овощей

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

Питание обучающихся осуществляется по принципам щадящего питания, предусматривающим использование

УТВЕРЖДАЮ  
И.И. Игнаткина Н.А.

Н.А. Игнаткина

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

*Игнаткина* *И.И.* *Игнаткина* *Н.А.*

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 9 » сентября 2024 год.

Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет						
День 1		Вес блюда , г	Пищевые			ЭЦ, ккал	Цена, руб	
Понедельник	Наименование блюда		Белк и	Жи р	Угле вод ы			
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	60	0,50	0,10	1,50	8,40	7,26	
	БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ" (мясо 1 кат., хлеб пш., яйца, вода, сыр, томаты, масло подс., соль)	90	11,60	16,70	####	296,70	80,86	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	150	3,90	3,20	####	137,10	5,74	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,20	0,00	####	42,20	2,90	
	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	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>19</b>	<b>20,3</b>	<b>78,2</b>	<b>572,6</b>	<b>99,88</b>
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	60	0,70	0,10	2,30	12,90	5,59	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подс., мука пш., яйца, вода, соль)	200	3,20	4,30	####	125,10	8,59	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (куры 1 кат., сметана, вода, масло подс., мука пш., соль)	100	13,90	17,20	3,00	222,30	42,50	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	150	5,60	5,00	####	184,50	9,12	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	####	83,40	10,92	
	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	
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,80	0,30	9,30	43,10	10,25	
<b>Итого за обед:</b>		<b>850</b>	<b>28</b>	<b>27,4</b>	<b>101</b>	<b>759,5</b>	<b>90,09</b>	
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 1		Вес блюда , г	Пищевые			ЭЦ, ккал	Цена, руб	
Понедельник	Наименование блюда		Белк и	Жи р	Угле вод ы			
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	100	0,80	0,10	2,50	14,00	12,10	
	БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ" (мясо 1 кат., хлеб пш., яйца, вода, сыр, томаты, масло подс., соль)	100	12,90	18,60	####	329,90	87,53	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	180	4,70	3,90	####	164,50	6,89	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,20	0,00	####	42,20	2,90	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,90	0,20	####	59,20	1,80	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>605</b>	<b>20,5</b>	<b>22,8</b>	<b>80,6</b>	<b>609,8</b>	<b>111,22</b>	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	100	1,20	0,20	3,80	21,50	9,32	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подс., мука пш., яйца, вода, соль)	250	4,10	5,40	####	156,80	10,77	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (куры 1 кат., сметана, вода, масло подс., мука пш., соль)	110	15,30	18,90	3,30	244,70	46,75	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	180	6,70	5,90	####	221,40	10,94	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	180	0,90	0,20	####	75,10	9,83	
	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	
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,80	0,30	9,30	43,10	10,25	
<b>Итого за обед:</b>		<b>960</b>	<b>31,8</b>	<b>31,2</b>	<b>111</b>	<b>850,8</b>	<b>100,98</b>	
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	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>350</b>	<b>10,9</b>	<b>9,9</b>	<b>49,5</b>	<b>330</b>	<b>59,82</b>	

\* - допускается выдача иных фруктов.

\*\* - допускается выдача иных овощей