

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Н.А.

Дата:



СОГЛАСОВАНО
МБОУ
ОСНОВ. ОБЩ. ОБРАЗОВАНИЯ
ШКОЛЫ №21
ИМЕНИ Г.Г. ЕРМАКОВОЙ
Директор
Игнаткина Н.А.

МЕНЮ
На «13» 10 2025 год

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя 1 День 1 Понедельник	Наименование блюда	Маасса порции, г	Цена, руб	Питательные вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)		8	10,00	0,03	5,76	0,16	52,96
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)		12	10,80	2,78	3,54	0,00	42,96
КАША "ДРУЖБА" (молоко, вода, пшено, рис, масло сл, сахар)		200	57,73	5,07	6,44	26,93	185,94
КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, какао, сахар)		200	17,50	3,30	2,90	13,80	94,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		40	5,48	3,04	0,32	19,68	93,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		15	2,42	1,20	0,23	6,02	30,90
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (сезонные)		100	14,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого за завтрак:		575	117,93	15,82	19,59	76,39	544,36
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсе., соль)		60	8,90	0,84	3,66	4,56	54,64
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсе., соль)		200	21,71	5,04	2,86	11,68	92,62
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)		110	52,32	11,11	13,75	11,44	204,60
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, капуста, морковь, лук репч., масло подсе., томатное пюре, мука, сахар, соль)		180	16,00	3,42	5,04	16,84	121,55
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (вода, плоды шиповника, сахар, лимонная к-та)		200	14,44	0,67	0,27	18,30	78,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		40	5,48	3,04	0,32	19,68	93,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		35	5,64	2,80	0,53	14,04	72,10
Итого за обед:		825	124,49	26,92	26,43	96,54	717,11

Возрастная категория 12 лет и старше

Неделя 1 День 1 Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена, руб	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)		10	10,00	0,04	7,20	0,20	66,20
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)		18	16,20	4,18	5,31	0,00	64,44
КАША "ДРУЖБА" (молоко, вода, пшено, рис, масло сл, сахар)		220	63,50	5,58	7,08	29,62	204,57
КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, какао, сахар)		200	17,50	3,30	2,90	13,80	94,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		40	5,48	3,04	0,32	19,68	93,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		20	3,22	1,60	0,30	8,02	41,20
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (сезонные)		100	14,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого за завтрак:		608	129,9	18,14	23,51	81,12	608,01
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсе., соль)		100	14,83	1,40	6,10	7,60	91,04
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсе., соль)		250	27,14	6,30	3,58	14,16	115,78
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)		120	57,08	12,12	15,00	12,48	223,18
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, капуста, морковь, лук репч., масло подсе., томатное пюре, мука, сахар, соль)		230	19,40	4,37	6,44	21,52	155,33
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (вода, плоды шиповника, сахар, лимонная к-та)		200	14,44	0,67	0,27	18,30	78,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		45	6,17	3,42	0,36	22,14	105,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		35	5,64	2,80	0,53	14,04	72,10
Итого за обед:		980	144,7	31,08	32,28	110,24	840,73

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

Питание обучающихся осуществляется по принципам здорового питания, предусматривающим использование определенных способов при приготовлении блюд, таких как варка, запекание и исключает продукты с раздражающими свойствами.