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

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ ООШ №21

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На «16» сентября 2024 год.

Неделя 1

Обучающиеся 7-11 лет

День 1
Понедельник

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества: Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	10	2,30	3,00	0,00	36,40	5,42
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	7,90
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным молоком (творог, крупа рисовая, сахар, яйца, масло сл., сметана, соль, молоко сгущенное)	150	15,50	8,00	37,20	294,10	74,10
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,20	0,00	10,10	42,20	2,90
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,50	0,10	10,00	47,40	1,44
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	110	0,40	0,40	10,80	48,80	11,38
Итого за завтрак:		500	20	19,8	68,2	543,7	103,14
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	60	0,70	0,10	2,30	12,90	5,59
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (вода, картофель, морковь, лук репчатый,крупа перловая, масло подс., соль)	200	2,10	2,30	15,80	92,60	17,14
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., хлеб пш., молоко, сухари панировочные, масло подс., соль)	100	14,90	18,00	14,50	279,70	68,80
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	150	3,20	5,30	21,40	146,30	16,97
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	200	2,80	2,50	13,60	88,00	23,35
	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
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	120	0,50	0,30	12,00	54,70	12,13
Итого за обед:		880	27,8	28,9	103,2	786	147,82

Неделя 1

Обучающиеся 12 лет и старше

День 1
Понедельник

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества: Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Завтрак	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	15	0,10	12,40	0,10	112,20	11,85
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным молоком (творог, крупа рисовая, сахар, яйца, масло сл., сметана, соль, молоко сгущенное)	200	20,70	10,70	49,60	392,30	86,05
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,20	0,00	10,10	42,20	2,90
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,50	0,10	10,00	47,40	1,44
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	115	0,50	0,50	11,30	51,10	11,89
Итого за завтрак:		550	23	23,7	81,1	645,2	114,13
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	100	1,20	0,20	3,80	21,50	9,32
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (вода, картофель, морковь, лук репчатый,крупа перловая, масло подс , соль)	250	2,60	2,80	19,80	115,70	21,42
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., хлеб пш., молоко, сухари панировочные, масло подс., соль)	100	14,90	18,00	14,50	279,70	68,80
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	180	3,80	6,30	25,70	175,50	20,37
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	200	2,80	2,50	13,60	88,00	23,35
	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
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	120	0,50	0,30	12,00	54,70	12,13
Итого за обед:		1000	29,4	30,5	113	846,9	159,23
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		150	13,8	11,8	52,8	379	49,52

* - допускается выдача иных фруктов

** - 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.