

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Игнаткина И.А.

И.А.Игнаткина

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

сезон: зима-весна

На « 17 » 02 2025 год.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ



Обучающиеся 7-11 лет													
Неделя I	День I	Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб				
					Белки	Жиры	Углев. оды						
Завтрак			КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	200	7,6	9,6	31,9	245,9	57,73				
			СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	15	3,5	4,4	0	53,7	13,50				
			ЧАЙ С САХАРОМ ( вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55				
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,4	19,7	93,6	5,48				
			ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5	4,04				
			ПРЯНИКИ п (промышленное производство)***	20	1,1	0,9	14,8	73,8	4,70				
			<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>17,4</b>	<b>15,8</b>	<b>85,7</b>	<b>533,7</b>	<b>87,00</b>				
Обед			ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)**	60	0,5	0,1	1	6,6	14,82				
			БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМп (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,5	3,5	5,6	60	25,80				
			ГЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	11,1	13,8	11,4	204,6	52,32				
			МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п(макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	150	5,6	5	29,6	184,5	11,37				
			СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54				
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48				
			ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,4	0,5	12	61,8	4,84				
<b>Итого за обед:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>13,94</b>							
<b>Итого за обед:</b>								<b>330</b>	<b>25,5</b>	<b>23,8</b>	<b>109,3</b>	<b>741,1</b>	<b>149,11</b>
Обучающиеся 12 лет и старше													
Неделя I	День I	Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб				
					Белки	Жиры	Углев. оды						
Завтрак			КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	250	9,5	12	39,9	307,5	72,16				
			СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	15	3,5	4,4	0	53,7	13,50				
			ЧАЙ С САХАРОМ( вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55				
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48				
			ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5	4,04				
			ПРЯНИКИ*** (промышленное производство)	20	1,1	0,9	14,8	73,2	4,70				
			<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,3</b>	<b>18,1</b>	<b>93,7</b>	<b>658,2</b>	<b>101,43</b>				
Обед			ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)**	100	0,8	0,1	1,7	11	24,70				
			БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМп (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	250	1,9	4,4	7	75	32,25				
			ГЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	120	12,1	15	12,5	223,2	56,80				
			МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п(макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	180	6,7	5,9	35,5	221,4	13,65				
			СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54				
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48				
			ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,4	0,5	12	61,8	4,84				
<b>Итого за обед:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>13,94</b>							
<b>Итого за обед:</b>								<b>1020</b>	<b>28,3</b>	<b>26,8</b>	<b>118,4</b>	<b>816</b>	<b>172,2</b>

\* - допускается выдача иных фруктов.

\*\* - допускается выдача иных овощей

\*\*\* - допускается выдача иных кондитерских изделий

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.