

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина И.



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На «17» сентября 2024 год.



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Handwritten signature and date: 17.09.24

Неделя 1

Обучающиеся 7-11 лет

День 2
Вторник

Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
		Белки	Жиры	Углевод. ода	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК						
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подсолнечное, соль)	60	0,90	3,00	2,60	41,00	7,10
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ (грудка куриная, яйцо, мука пшеничная, сухари панирные, масло растительное, перец молотый)	100	10,80	10,20	13,60	189,40	78,30
СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло сливочное, мука пшеничная, петрушка, сахар, соль)	25	0,20	0,80	1,20	13,00	1,92
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сливочное, соль)	150	5,60	5,00	29,60	184,50	9,12
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	15	1,10	0,10	7,50	35,50	1,08
Итого за завтрак:	550	19,6	19,3	74,1	546,8	108,44
ОБЕД						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы, масло подсолнечное)	70	0,50	4,30	1,70	47,10	15,25
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,50	4,00	10,00	82,70	22,10
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай, вода, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное, сахар, соль, специи)	120	13,20	7,10	6,90	144,90	65,23
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (вода, крупа рисовая, масло сливочное)	150	3,60	5,80	37,70	217,40	43,80
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная кислота)	200	0,00	0,00	19,40	77,40	4,86
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
ВАФЛИ (промышленное производство)***	30	0,80	1,00	23,20	106,20	6,90
Итого за обед:	820	23,2	22,6	122,5	787,5	161,98

Неделя 1

Обучающиеся 12 лет и старше

День 2
Вторник

Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
		Белки	Жиры	Углевод. ода	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК						
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подсолнечное, соль)	100	1,50	5,00	4,40	68,30	11,83
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ (грудка куриная, яйцо, мука пшеничная, сухари панирные, масло растительное, перец молотый)	100	10,80	10,20	13,60	189,40	78,30
СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло сливочное, мука пшеничная, петрушка, сахар, соль)	25	0,20	0,80	1,20	13,00	1,92
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сливочное, соль)	180	6,70	5,90	35,50	221,40	10,94
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,90	0,20	12,50	59,20	1,80
Итого за завтрак:	630	22,1	22,3	86,8	634,7	115,71
ОБЕД						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы, масло подсолнечное)	110	0,80	6,70	2,60	74,00	23,94
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	250	1,90	5,00	12,50	103,40	26,57
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай, вода, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное, сахар, соль, специи)	150	16,50	8,80	8,60	181,10	81,56
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (вода, крупа рисовая, масло сливочное)	180	4,30	7,00	45,20	260,90	52,56
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная кислота)	200	0,00	0,00	19,40	77,40	4,86
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
ВАФЛИ (промышленное производство)***	30	0,80	1,00	23,20	106,20	6,90
Итого за обед:	970	27,9	28,9	135,1	914,8	200,23
ПОЛДНИК						
БЛИНЧИКИ из п/ф (блинчики промышленного производства, масло сливочное)	135	5,3	10,9	36,7	266,6	32,07
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	23	1,7	2	12,8	75,2	6,69
ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода, молоко, сахар, чай черный)	200	1,6	1,3	10,8	61,3	6,94
Итого за полдник:	358	8,6	14,2	60,3	403,1	45,7

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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