

РЖДАЮ
Игнаткина Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ *Смирнов*

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На «17» 10 2024 год.

Неделя 1		Обучающиеся 7-11 лет						
День 4 Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло подс., соль)	60	0,90	3,00	5,30	53,00	9,72	
	ВОК " МЯСО С ОВОЩАМИ" (мясо 1 кат., картофель, морковь, перец болгарский, лук репчатый, масло подс., томатная паста, вода, чеснок, соль)	200	16,40	17,30	24,50	319,30	119,84	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	0,00	0,00	19,40	77,40	4,86	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,50	0,10	10,00	47,40	1,44	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68	
Итого за завтрак:								
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	500	20,1	20,6	67,7	537,9	137,54	
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подс., соль)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	7,26	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (мясо 1 кат., хлеб пш., вода, сухари, масло подс., масло сл.)	200	2,00	3,10	8,90	71,40	7,53	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	100	14,50	20,10	12,60	289,30	59,94	
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ (вода, лимон, сахар)	150	3,90	3,20	23,10	137,10	5,74	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	200	0,10	0,00	21,70	90,00	6,67	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	50	3,80	0,30	25,10	118,40	3,60	
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	35	2,30	0,30	14,80	71,40	2,94	
Итого за обед:		120	0,50	0,50	11,80	53,30	12,41	
		915	27,6	27,6	119,5	839,3	106,09	
Неделя 1		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 4 Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло подс., соль)	100	1,50	5,10	8,90	88,30	16,19	
	ВОК " МЯСО С ОВОЩАМИ" (мясо 1 кат., картофель, морковь, перец болгарский, лук репчатый, масло подс., томатная паста, вода, чеснок, соль)	210	17,20	18,20	25,70	335,20	125,83	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	180	0,00	0,00	17,40	69,70	4,39	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,30	0,20	15,10	71,00	2,16	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,00	0,30	12,70	61,20	2,52	
Итого за завтрак:		550	23	23,8	79,8	625,4	151,09	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	100	0,80	0,10	2,50	14,00	12,10	
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подс., соль)	250	2,50	3,90	11,10	89,30	9,44	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (мясо 1 кат., хлеб пш., вода, сухари, масло подс., масло сл.)	100	14,50	20,10	12,60	289,30	59,94	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	180	4,70	3,90	27,70	164,50	6,89	
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ (вода, лимон, сахар)	200	0,10	0,00	21,70	90,00	6,67	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,80	0,30	25,10	118,40	3,60	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	2,60	0,40	17,00	81,60	3,36	
Итого за обед:		100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,35	
Полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА (творог, мука пш., молоко, яйца, масло подс., сода)	1020	29,4	29,1	127,5	891,5	112,35	
	КАКАО С МОЛОКОМ сг. (молоко сг, вода, какао-порошок)	150	7,1	6,9	25,1	189	37,47	
Итого за полдник:		200	3,8	3	24,4	141	22,35	
		350	10,9	9,9	49,5	330	59,82	

* - 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.