

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Игнаткина Д.А.



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На «19» сентября 2024 год.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

19.09.24  
И.И. Ващенко

Неделя  
День 4  
Четверг

Обучающиеся 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда

Вес Пищевые вещества  
блода, г Белки Жиры Углев  
оды ЭЦ, ккал Цена, руб

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло подс., соль)  
ВОК " МЯСО С ОВОЩАМИ" (мясо 1 кат., картофель, морковь, перец болгарский, лук репчатый, масло подс., томатная паста, вода, чеснок, соль)  
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)  
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)  
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)

Вес блока, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
60	0,90	3,00	5,30	53,00	9,72
200	16,40	17,30	24,50	319,30	119,84
200	0,00	0,00	19,40	77,40	4,86
20	1,50	0,10	10,00	47,40	1,44
20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
500	20,1	20,6	67,7	537,9	137,54
60	0,50	0,10	1,50	8,40	7,26
200	2,00	3,10	8,90	71,40	7,53
100	14,50	20,10	12,60	289,30	59,94
150	3,90	3,20	23,10	137,10	5,74
200	0,10	0,00	21,70	90,00	6,67
50	3,80	0,30	25,10	118,40	3,60
35	2,30	0,30	14,80	71,40	2,94
120	0,50	0,50	11,80	53,30	12,41
915	27,6	27,6	119,5	839,3	106,09

Итого за завтрак  
Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)\*\*  
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подс., соль)  
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (мясо 1 кат., хлеб пш., вода, сухари, масло подс., масло сл.)  
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)  
ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ (вода, лимон, сахар)  
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)  
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)  
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( яблоко)\*

Обучающиеся 12 лет и старше

Итого за обед  
Цели 1

День 4  
Четверг

Наименование блюда

Вес Пищевые вещества  
блода, г Белки Жиры Углев  
оды ЭЦ, ккал Цена, руб

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло подс., соль)  
ВОК " МЯСО С ОВОЩАМИ" (мясо 1 кат., картофель, морковь, перец болгарский, лук репчатый, масло подс., томатная паста, вода, чеснок, соль)  
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)  
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)  
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)

Вес блока, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
100	1,50	5,10	8,90	88,30	16,19
210	17,20	18,20	25,70	335,20	125,83
180	0,00	0,00	17,40	69,70	4,39
30	2,30	0,20	15,10	71,00	2,10
30	2,00	0,30	12,70	61,20	2,52
550	23	23,8	79,8	625,4	151,09
100	0,80	0,10	2,30	14,00	12,10
250	2,50	3,90	11,10	89,30	9,44
100	14,50	20,10	12,60	289,30	59,94
180	4,70	3,90	27,70	164,50	6,89
200	0,10	0,00	21,70	90,00	6,67
50	3,80	0,30	25,10	118,40	3,60
40	2,60	0,40	17,00	81,60	3,36
100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,35
1020	29,4	29,1	127,5	891,5	112,35
150	7,1	6,9	25,1	189	37,47
200	3,8	3	24,4	141	22,35
350	10,9	9,9	49,5	330	59,82

Итого за завтрак  
Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)\*\*  
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подс., соль)  
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (мясо 1 кат., хлеб пш., вода, сухари, масло подс., масло сл.)  
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)  
ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ (вода, лимон, сахар)  
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)  
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)  
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( яблоко)\*

Итого за обед  
Полдник

Итого за полдник

ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА (творог, мука пш., молоко, яйца, масло подс., сода)  
КАКАО С МОЛОКОМ сг. (молоко сг, вода, какао-порошок)

\* - 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.