ЕРЖДАЮ
. Игнаткина Н.А.
Н.А.Игнаткина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ООШ №21

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

сезон: зима-весна

На «21» 02 2025 год.

Неделя 1	**Обучающиеся 7-11 лет**						
День 5 Пятница	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кв., лук репч., сахар, масло подс.)	60	1	3,6	4,9	56,4	6,69
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, кукуруза конс., вода, масло подс., соль)	180	12,5	13,9	32,2	294,8	113,05
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	200	2,8	2,5	13,6	88	18,42
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,2	9,8	46,8	2,74
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)*	100	0,8	0,2	7,5	38	21,42
Итого за завтрак:		580	20,2	20,7	76	565,2	165,55
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**	60	0,5	0,1	1	6,6	15,56
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,5	3,5	5,6	60	25,8
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)	100	12,6	15,2	8,1	265,4	79,63
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, молоко, горошек конс., масло сл., соль)	150	4,1	5,8	23,8	112,9	51,68
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,8	0,4	24,6	117	6,85
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	35	2,8	0,5	14	72,1	5,65
Итого за обед:		795	26,3	25,7	97,3	720	205,71
Неделя 1	**Обучающиеся 12 лет и старше**						
День 5 Пятница	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кв., лук репч., сахар, масло подс.)	100	1,6	6	8,2	94	11,16
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, кукуруза конс., вода, масло подс., соль)	200	13,9	15,4	35,8	327,6	124,85
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	180	2,5	2,3	12,2	79,2	16,62
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)*	100	0,8	0,2	7,5	38	21,42
Итого за завтрак:		640	23,4	24,5	91,4	673,6	182,76
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**	100	0,8	0,1	1,7	11	25,93
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	250	1,9	4,4	7	75	32,25
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)	110	13,8	16,7	8,9	292	83,82
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, молоко, горошек конс., масло сл., соль)	200	5,5	7,7	31,8	150,5	68,76
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,8	0,4	24,6	117	6,85
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
Итого за обед:		950	30	30,1	110,2	813,9	244,61

***** - 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.