

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Н.А.

Н.А.Игнаткина

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

сезон: зима-весна

На « 21 » 12 2024 год.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
МБОУ ООШ №21
ИПН 2334014800

Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет					
День 4	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
Четверг			Белки	Жиры	Углев. оды		
Завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репч., масло подс.)	60	0,5	3,6	1,6	40,8	16,72
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный., лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свинина, яйцо, вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	9,5	9	12	166,5	22,68
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	150	4,1	6	8,7	105	19,98
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, вода, сахар)	200	0,7	0,3	18,3	78	11,37
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,9	0,2	15,3	58,5	3,42
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
Итого за завтрак:		565	18,3	19,4	63,9	490	77,4
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, лимонная к-та, масло подс., соль)	70	1	4,2	5,9	65,9	9,83
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)	200	2,1	4,1	10,6	87,6	11,96
	ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подс., мука пш., соль)	100	10,6	14,9	2,9	309	64,49
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)	155	2,3	4,6	26,4	155,2	15,07
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)	200	0,1	0,1	11,1	46	15,65
	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:		815	23,1	28,9	97,5	863,1	130,31
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше					
День 4	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
Четверг			Белки	Жиры	Углев. оды		
Завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репч., масло подс.)	100	0,8	6	2,6	68	22,94
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный., лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свинина, яйцо, вода, томатное пюре, сметана, соль)	120	10,4	9,7	13,1	182,4	24,95
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	180	4,9	7,2	10,4	126,1	24,01
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, вода, сахар)	200	0,7	0,3	18,3	78	11,37
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
Итого за завтрак:		680	23	24,1	80,1	630,5	95,21
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, лимонная к-та, масло подс., соль)	100	1,5	6	8,4	94,1	14,05
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)	250	2,6	5,1	13,3	109,5	14,94
	ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подс., мука пш., соль)	110	11,7	15,3	4,2	320,5	75,82
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)	200	2,9	5,9	34	200,1	19,43
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)	200	0,1	0,1	11,1	46	15,65
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	45	3,4	0,4	22,1	105,3	6,16
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	45	3,6	0,7	18	92,7	7,26	
Итого за обед:		950	25,8	33,5	111,1	968,2	153,31
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ (картофель, лук репчатый, мука пш., вода, сахар, дрожжи сухие, яйца, масло подс., соль)	160	8,2	4	48	260,8	26,35
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастеризованное)	200	5,9	5,1	9,8	110,5	24,8
Итого за полдник:		160	14,1	9,1	57,8	371,3	51,15

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.