

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 22 » 10 2024 год.

| Неделя 2 | | Обучающиеся 7-11 лет | | | | | | |
|-------------------|---------|--|--------------|------------------|-------|----------|----------|-----------|
| День 2 | Вторник | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подс., соль) | 60 | 0,90 | 3,00 | 2,60 | 41,00 | 7,10 |
| | | ШАРИКИ "СОЛНЫШКО" рыбные (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло раст., хлеб пш., молоко, яйцо, соль, перец молотый) | 100 | 12,60 | 10,40 | 8,40 | 177,50 | 62,04 |
| | | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль) | 150 | 3,20 | 5,30 | 21,40 | 146,30 | 17,63 |
| | | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство) | 200 | 1,00 | 0,20 | 19,60 | 83,40 | 10,92 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 20 | 1,50 | 0,10 | 10,00 | 47,40 | 1,44 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 15 | 1,00 | 0,10 | 6,40 | 30,60 | 1,26 |
| Итого за завтрак: | | | 545 | 20,2 | 19,1 | 68,4 | 526,2 | 100,39 |
| Обед | | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)** | 60 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,40 | 7,26 |
| | | 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 |
| | | ПЛОВ (мясо 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль) | 200 | 22,70 | 23,30 | 40,10 | 460,90 | 116,20 |
| | | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота) | 200 | 0,20 | 0,20 | 23,80 | 98,00 | 5,81 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,50 | 59,20 | 1,80 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 20 | 1,30 | 0,20 | 8,50 | 40,80 | 1,68 |
| Итого за обед: | | | 705 | 28,1 | 28 | 96,4 | 750 | 154,85 |
| Неделя 2 | | Обучающиеся 12 лет и старше | | | | | | |
| День 2 | Вторник | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подс., соль) | 100 | 1,50 | 5,00 | 4,40 | 68,30 | 11,83 |
| | | ШАРИКИ "СОЛНЫШКО" рыбные (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло раст., хлеб пш., молоко, яйцо, соль, перец молотый) | 100 | 12,60 | 10,40 | 8,40 | 177,50 | 62,04 |
| | | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль) | 180 | 3,80 | 6,30 | 25,70 | 175,50 | 21,15 |
| | | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство) | 200 | 1,00 | 0,20 | 19,60 | 83,40 | 10,92 |
| | | 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 |
| Итого за завтрак: | | | 630 | 22,5 | 22,3 | 81,7 | 616,5 | 109,78 |
| Обед | | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)** | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 | 12,10 |
| | | 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 |
| | | ПЛОВ (мясо 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль) | 225 | 25,50 | 26,20 | 45,10 | 518,30 | 130,70 |
| | | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота) | 200 | 0,20 | 0,20 | 23,80 | 98,00 | 5,81 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 40 | 3,10 | 0,20 | 20,10 | 94,70 | 2,88 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 20 | 1,30 | 0,20 | 8,50 | 40,80 | 1,68 |
| Итого за обед: | | | 835 | 32,8 | 31,9 | 112,5 | 869,2 | 179,74 |
| Полдник | | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком) (яблоки, мука пш., вода, сахар, масло сл., яйца, соль, дрожжи) | 150 | 8 | 6,8 | 44,8 | 273 | 30,00 |
| | | КЕФИР (промышленное производство) | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 19,52 |
| Итого за полдник: | | | 350 | 13,8 | 11,8 | 52,8 | 379 | 49,52 |

** - 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.