

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Игнаткина



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На 25 11 2024 год.



Неделя 2

Обучающиеся 7-11 лет

День 1

Понедельник

|                               | Наименование блюда  | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества |       |               | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
|-------------------------------|---|-----------------|------------------|-------|---------------|----------|-----------|
|                               |   |                 | Белки            | Жиры  | Углево-<br>ды |          |           |
| Завтрак                       | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**   | 60              | 0,50             | 0,10  | 1,50          | 8,40     | 7,26      |
|                               | БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ" (мясо 1 кат., хлеб пш., яйца, вода, сыр, томаты, масло подсол., соль)    | 90              | 11,60            | 16,70 | 25,00         | 296,70   | 80,86     |
|                               | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)                                      | 150             | 3,90             | 3,20  | 23,10         | 137,10   | 5,74      |
|                               | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)  | 200             | 0,20             | 0,00  | 10,10         | 42,20    | 2,90      |
|                               | 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:             |   | 540             | 19               | 20,3  | 78,2          | 572,6    | 99,88     |
| Обед                          | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**   | 60              | 0,70             | 0,10  | 2,30          | 12,90    | 5,59      |
|                               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсол., мука пш., соль) | 200             | 3,20             | 4,30  | 18,40         | 125,10   | 8,59      |
|                               | ПТИЦА КУРИЦА ЧИЩЕНАЯ (куры 1 кат., сметана, вода, масло подсол., мука пш., соль)              | 100             | 13,90            | 17,20 | 3,00          | 222,30   | 42,50     |
|                               | МАКАРОНИЧЬЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)                      | 150             | 5,60             | 5,00  | 29,60         | 184,50   | 9,12      |
|                               | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)                                 | 200             | 1,00             | 0,20  | 19,60         | 83,10    | 10,92     |
|                               | 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      |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)* | 100   | 0,80            | 0,30             | 9,30  | 43,10         | 10,25    |           |
| Итого за обед:                |   | 850             | 28               | 27,4  | 100,7         | 759,5    | 90,09     |

Неделя 2

Обучающиеся 12 лет и старше

День 1

Понедельник

|                   | Наименование блюда  | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества |       |               | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
|-------------------|---|-----------------|------------------|-------|---------------|----------|-----------|
|                   |   |                 | Белки            | Жиры  | Углево-<br>ды |          |           |
| Завтрак           | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**   | 100             | 0,80             | 0,10  | 2,50          | 14,00    | 12,10     |
|                   | БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ" (мясо 1 кат., хлеб пш., яйца, вода, сыр, томаты, масло подсол., соль)    | 100             | 12,90            | 18,60 | 27,80         | 329,90   | 87,53     |
|                   | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)                                      | 180             | 4,70             | 3,90  | 27,70         | 164,50   | 6,89      |
|                   | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)  | 200             | 0,20             | 0,00  | 10,10         | 42,20    | 2,90      |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)  | 25              | 1,90             | 0,20  | 12,50         | 59,20    | 1,80      |
|                   | Итого за завтрак:   |                 | 605              | 20,5  | 22,8          | 80,6     | 609,8     |
| Обед              | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**   | 100             | 1,20             | 0,20  | 3,80          | 21,50    | 9,32      |
|                   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсол., мука пш., соль) | 250             | 4,10             | 5,40  | 23,00         | 156,80   | 10,77     |
|                   | ПТИЦА КУРИЦА ЧИЩЕНАЯ (куры 1 кат., сметана, вода, масло подсол., мука пш., соль)              | 110             | 15,30            | 18,90 | 3,30          | 244,70   | 46,75     |
|                   | МАКАРОНИЧЬЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)                      | 180             | 6,70             | 5,90  | 35,50         | 221,40   | 10,94     |
|                   | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)                                 | 180             | 0,90             | 0,20  | 17,60         | 75,10    | 9,83      |
|                   | 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      |
|                   | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*   | 100             | 0,80             | 0,30  | 9,30          | 43,10    | 10,25     |
| Итого за обед:    |   | 960             | 31,8             | 31,2  | 111           | 850,8    | 100,98    |
| Полдник           | ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА (творог, мука пш., молоко, яйца, масло подсол., сода)                       | 150             | 7,1              | 6,9   | 25,1          | 189      | 37,47     |
|                   | КАКАО С МОЛОКОМ сг. (молоко сг., вода, какао-порошок)   | 200             | 3,8              | 3     | 24,4          | 141      | 22,35     |
| Итого за полдник: |   | 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.