ЕРЖДАЮ
Игнаткина Н.А.
Н.А.Игнаткина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ООШ №21

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

сезон: зима-весна

На «27» 02 2025 год.

Неделя 2	**Обучающиеся 7-11 лет**						
День 4 Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ 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	36,88
	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	91,6
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	21,96
	ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчтый, томатное пюре, масло подс.,мука пш., соль)	100	10,6	14,9	2,9	309	71,69
	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	147,51

Неделя 2	**Обучающиеся 12 лет и старше**						
День 4 Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ 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	40,19
	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	110,45
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	27,15
	ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчтый, томатное пюре, масло подс.,мука пш., соль)	110	11,7	15,3	4,2	320,5	79,97
	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	169,67

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.