ИП Игнаткина НА

_____Н.А.Игнаткина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На «15» 10 2024 год.

Неделя 1

Обучающиеся 7-11 лет

День 2								
Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб	
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	
	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ (грудка курин., яйцо, мука пш., сухари панир., масло раст., соль, перец молотый)	100	10,80	10,20	13,60	189,40	78,30	
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	25	0,20	0,80	1,20	13,00	1,92	
	МАКАРОННЫЕ 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	83,40	10,92	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	15	1,10	0,10	7,50	35,50	1,08	
Итого за завтрак:		550	19,6	19,3	74,1	546,8	108,44	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы, масло подс.)	70	0,50	4,30	1,70	47,10	15,25	
	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	
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай, вода, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подс., сахар, соль, специи)	120	13,20	7,10	6,90	144,90	65,23	
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (вода, крупа рисовая, масло сл.)	150	3,60	5,80	37,70	217,40	43,80	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	0,00	0,00	19,40	77,40	4,86	
	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	
	ВАФЛИ (промышленное производство)***	30	0,80	1,00	23,20	106,20	6,90	
Итого за обед:		820	23,2	22,6	122,5	787,5	161,98	

Неделя 1

Обучающиеся 12 лет и старше

День 2								
Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб	
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	
	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ (грудка курин., яйцо, мука пш., сухари панир., масло раст., соль, перец молотый)	100	10,80	10,20	13,60	189,40	78,30	
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	25	0,20	0,80	1,20	13,00	1,92	
	МАКАРОННЫЕ 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)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,90	0,20	12,50	59,20	1,80	
Итого за завтрак:		630	22,1	22,3	86,8	634,7	115,71	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы, масло подс.)	110	0,80	6,70	2,60	74,00	23,94	
	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	
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай, вода, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подс., сахар, соль, специи)	150	16,50	8,80	8,60	181,10	81,56	
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (вода, крупа рисовая, масло сл.)	180	4,30	7,00	45,20	260,90	52,56	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	0,00	0,00	19,40	77,40	4,86	
	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	
	ВАФЛИ (промышленное производство)***	30	0,80	1,00	23,20	106,20	6,90	
Итого за обед:		970	27,9	28,9	135,1	914,8	200,23	
Полдник	БЛИНЧИКИ из п/ф (блинчики промышленного производства, масло сл.)	135	5,3	10,9	36,7	266,6	32,07	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	23	1,7	2	12,8	75,2	6,69	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода, молоко, сахар, чай черный)	200	1,6	1,3	10,8	61,3	6,94	
Итого за полдник:		358	8,6	14,2	60,3	403,1	45,7	

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий.

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.