

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Н.А.



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 07 » 10 2024 год.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



Обучающиеся 7-11 лет

Неделя 2	День 1	Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
					Белки	Жиры	Углев. оды		
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 подс., 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:				20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
Обед			ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	540	19	20,3	78,2	572,6	99,88
			СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подс., соль)	60	0,70	0,10	2,30	12,90	5,59
			ПРИЦМУЧУШЕРИНА, РЖАНОУФ (куры 1 кат., сметана, вода, масло подс., мука пш., соль)	200	3,20	4,30	18,40	125,10	8,59
			МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	100	13,90	17,20	3,00	222,30	42,50
			СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	150	5,60	5,00	29,60	184,50	9,12
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92
			ХЛЕБ РЖАНОЙ (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 обед:				100	0,80	0,30	9,30	43,10	10,25
				850	28	27,4	100,7	759,5	90,09

Обучающиеся 12 лет и старше

Неделя 2	День 1	Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
					Белки	Жиры	Углев. оды		
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 подс., 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	111,22
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 подс., соль)	250	4,10	5,40	23,00	156,80	10,77
			МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	110	15,30	18,90	3,30	244,70	46,75
			СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	180	6,70	5,90	35,50	221,40	10,94
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	180	0,90	0,20	17,60	75,10	9,83
			ХЛЕБ РЖАНОЙ (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:				100	0,80	0,30	9,30	43,10	10,25
Полдник			ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА (творог, мука пш., молоко, яйца, масло подс., сода)	960	31,8	31,2	111	850,8	100,98
			КАКАО С МОЛОКОМ сг. (молоко сг, вода, какао-порошок)	150	7,1	6,9	25,1	189	37,47
			Итого за полдник:	200	3,8	3	24,4	141	22,35
				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.