

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Н.А.

Н.А.Игнаткина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

сезон: зима-весна

На «15» мая 2025 год.

Обучающиеся 7-11 лет							
Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
День 4			Белки	Жиры	Углев оды		
Четверг							
Завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ 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
	ПОРЕ 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
		565	18,3	19,4	63,9	490	91,6
Итого за завтрак:							
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 репчатый, 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
		815	23,1	28,9	97,5	863,1	147,51
Итого за обед:							
Обучающиеся 12 лет и старше							
Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
День 4			Белки	Жиры	Углев оды		
Четверг							
Завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ 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
	ПОРЕ 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
		680	23	24,1	80,1	630,5	110,45
Итого за завтрак:							
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 репчатый, 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
		950	25,8	33,5	111,1	968,2	169,67
Итого за обед:							

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

Питание обучающихся осуществляется по принципам сбалансированного питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, запекание и исключает продукты с раздражающими свойствами.