

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Игнаткина Н.А.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 18 октября » 2024 год.

Неделя		Обучающиеся 7-11 лет						
День 5 Пятница	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб	
			Белки	Жиры	Углев оды			
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	60	0,70	0,10	2,30	12,90	5,59	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль)	150	15,50	17,60	26,80	327,20	94,50	
	ЧАЙ С САХАРОМ ( вода, сахар, чай черный)	200	0,10	0,00	14,80	59,60	1,97	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,50	0,10	10,00	47,40	1,44	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	15	1,00	0,10	6,40	30,60	1,26	
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( груша)*	100	0,40	0,30	10,00	45,60	10,11	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>545</b>	<b>19,2</b>	<b>18,2</b>	<b>70,3</b>	<b>523,3</b>	<b>114,87</b>
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (томаты грунтовые, перец болг., лук, масло подс., соль)	60	0,70	3,70	2,30	46,00	15,69	
	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	
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)	100	12,60	15,20	8,10	219,60	45,23	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	150	3,20	5,30	21,40	146,70	16,97	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,80	0,30	25,10	118,40	3,60	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,00	0,30	12,70	61,20	2,52	
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>24,8</b>	<b>29</b>	<b>99,2</b>	<b>758</b>	<b>117,03</b>	
Неделя 1		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 5 Пятница	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб	
			Белки	Жиры	Углев оды			
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	100	1,20	0,20	3,80	21,50	9,32	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль)	200	20,60	23,40	35,70	436,40	115,57	
	ЧАЙ С САХАРОМ ( вода, сахар, чай черный)	200	0,10	0,00	14,80	59,60	1,97	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68	
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( груша)*	100	0,40	0,30	10,00	45,60	10,11	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>23,6</b>	<b>24,1</b>	<b>72,8</b>	<b>603,9</b>	<b>138,65</b>
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (томаты грунтовые, перец болг., лук, масло подс., соль)	100	1,10	6,10	3,80	76,70	26,04	
	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	
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)	100	12,60	15,20	8,10	219,60	45,23	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	180	3,80	6,40	25,70	176,30	20,40	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,80	0,30	25,10	118,40	3,60	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	2,60	0,40	17,00	81,60	3,36	
<b>Итого за обед:</b>		<b>920</b>	<b>26,8</b>	<b>33,6</b>	<b>111,8</b>	<b>859,4</b>	<b>136,12</b>	
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком) (яблоки, мука пш., вода, сахар, масло сл., яйца, соль, дрожжи)	150	8	6,8	44,8	273	30,00	
	КЕФИР (промышленное производство)	200	5,8	5	8	106	19,52	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>350</b>	<b>13,8</b>	<b>11,8</b>	<b>52,8</b>	<b>379</b>	<b>49,52</b>	

\* - 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.