

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.

Н.А.Игнаткина

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

сезон: зима-весна

На « 19 » декабря 2024 год.

Неделя 1		Обучающиеся 7-11 лет,					
День 4	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
Четверг			Белки	Жиры	Углев. оды	ЭЦ, ккал	
Завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные (творог, сахар, яйца, масло подс., мука пш.)	180	14,4	14,4	42,7	360	75,9
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	15	1,1	1,3	8,3	49,1	10,52
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,2	9,8	46,8	2,74
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	17,68
Итого за завтрак:		535	19,2	16,7	87,9	579,1	111,62
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подс., к-та лимонная)	60	0,7	3,1	3,3	43,8	9,49
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подс., соль)	200	2	3,1	8,9	71,4	10,36
	МЯСО ТУШЕНОЕ (свинина 1 кат, морковь, лук репч., масло подсол., томатное пюре, мука пш., соль)	90	9,5	16,4	2,3	274,5	87,64
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	150	3,9	3,2	23,1	137,1	7,16
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	4,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,8	0,4	24,6	117	6,85
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	35	2,8	0,5	14	72,1	5,65
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	120	0,5	0,5	11,8	52,8	16,73	
Итого за обед:		905	23,5	27,3	97,5	808,7	147,98
Неделя 1		Обучающиеся 12 лет и старше,					
День 4	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
Четверг			Белки	Жиры	Углев. оды	ЭЦ, ккал	
Завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные (творог, сахар, яйца, масло подс., мука пш.)	200	15,9	15,9	47,4	396	84,33
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	15	1,1	1,3	8,3	49,1	10,52
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2	4,11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	17,68
Итого за завтрак:		565	21,5	18,2	97,6	638,5	121,42
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подс., к-та лимонная)	100	1,2	5,1	5,5	73	15,81
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подс., соль)	250	2,5	3,9	11,1	89,3	12,98
	МЯСО ТУШЕНОЕ (свинина 1 кат, морковь, лук репч., масло подсол., томатное пюре, мука пш., соль)	100	10,6	18,2	2,6	305	97,28
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	180	4,7	3,5	27,7	154,5	8,59
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	4,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	55	4,2	0,4	27,1	128,7	7,53
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	120	0,5	0,5	11,8	52,8	16,73	
Итого за обед:		1045	27,2	32,3	111,3	925,7	169,48
Полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА (творог, мука пш., молоко, яйца, масло подс., сода)	150	7,1	6,9	25,1	189	33,67
	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,8	3	24,4	141	17,48
Итого за полдник:		350	10,9	9,9	49,5	330	51,15

* - допускается выдача иных фруктов.

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.