

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Н.А.

Н.А.Игнаткина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

И.Ю. Доктева
МБОУ
ООШ №20

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

сезон: зима-весна

На «12» апреля 2025 год.

Обучающиеся 7-11 лет							
Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
День 2			Белки	Жиры	Углев оды		
Вторник							
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**	60	0,5	0,1	1	6,6	15,56
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подс., лимон, чеснок, соль, перец молотый)	100	10,6	13,2	14,3	218,5	90,13
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	25	0,2	0,8	1,2	13	2,64
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.)	155	4,2	4	25,8	156,6	7,76
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ (вода, апельсин, сахар)	200	0,3	0,1	21,7	89,9	6,46
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,9	0,2	12,3	58,5	3,42
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
		585	19,3	18,7	84,3	584,3	129,2
Итого за завтрак:		70	0,9	4,3	4,3	58,9	8,81
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (свекла, огурцы сол., масло подсолн.)						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подс., соль)	200	5	2,9	11,7	92,6	21,71
	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
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репч., вода, сметана, томатное пюре, масло подсолн.)	150	3,2	7,7	23,9	173,1	21,44
	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,3	2,9	13,9	94	17,48
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5	4,04
		795	26,9	27,5	95,5	730,2	115,84
Итого за обед:							

Обучающиеся 12 лет и старше							
Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
День 2			Белки	Жиры	Углев оды		
Вторник							
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**	100	0,8	0,1	1,7	11	25,93
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подс., лимон, чеснок, соль, перец молотый)	100	10,6	13,2	14,3	218,5	90,13
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	30	0,3	1	1,4	15,5	3,14
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.)	180	4,9	4,7	30	181,8	9
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ (вода, апельсин, сахар)	200	0,3	0,1	21,7	89,9	6,46
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
		670	21,5	19,7	96,8	651,5	143,37
Итого за завтрак:		100	1,3	6,1	6,2	84,2	12,59
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (свекла, огурцы сол., масло подсолн.)						
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подс., соль)	250	6,3	3,6	14,6	115,8	27,13
	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
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репч., вода, сметана, томатное пюре, масло подсолн.)	180	3,9	5,7	27,1	176,5	24,31
	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,3	2,9	13,8	94	17,48
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	45	3,4	0,4	22,1	105,3	6,16
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
		935	31,8	29	112,9	840,6	134,32
Итого за обед:							

** - 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.