

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Н.А.

Н.А.Игнаткина

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

сезон: зима-весна

На « 23 » апреля 2025 год.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

И.Ю. Доктева
МБОУ
ООШ №20
ИПЧ 2334014711

Обучающиеся 7-11 лет							
Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
День 3			Белки	Жиры	Углев оды	ЭЦ, ккал	
Среда							
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (помидоры)**	60	0,4	0,1	1,1	6,6	9,18
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло подсолн., хлеб пш., молоко, яйцо, сухари паниров, соль, перец молот.)	110	9,5	11	12	166,5	78,9
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	150	4,1	6	8,7	105	19,98
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	30	0,3	1	1,4	15,7	3,24
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, к-та лимонная)	200	0,6	0,1	20,1	84	17,24
	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
		600	18,8	18,7	66,1	489,2	135,88
	Итого за завтрак:	60	0,7	0,1	4,4	23,6	9,51
Обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (свекла, морковь., капуста б/к, яблоко, лимон)	200	2,1	4,1	10,6	87,6	21,96
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)	200	13,3	17,5	29,8	430,9	105,9
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (свинина 1 кат, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., томатное пюре, мука пш.)	200	0,2	0,2	23,8	98	20,08
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки,сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5	4,04
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,1	0,9	14,8	73,2	4,7
	ПРЯНИКИ п (промышленное производство)***	745	22,4	23,5	113,1	858,4	171,67
	Итого за обед:						

Обучающиеся 12 лет и старше							
Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
День 3			Белки	Жиры	Углев оды	ЭЦ, ккал	
Среда							
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (помидоры)**	100	0,7	0,1	1,9	11	15,31
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло подсолн., хлеб пш., молоко, яйцо, сухари паниров, соль, перец молот.)	110	9,5	11	12	166,5	78,9
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	180	4,9	7,2	10,4	126,1	24,01
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	30	0,3	1	1,4	15,7	3,14
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, к-та лимонная)	200	0,6	0,1	20,1	84	17,24
	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
		680	20,6	20	73,5	538,1	147,31
	Итого за завтрак:	110	1,3	0,2	8,1	43,3	17,44
Обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (свекла, морковь., капуста б/к, яблоко, лимон)	250	2,6	5,1	13,3	109,5	27,15
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)	220	14,7	19,2	32,8	473,8	111,2
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (свинина 1 кат, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., томатное пюре, мука пш.)	200	0,2	0,2	23,8	98	20,08
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки,сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,1	0,9	14,8	73,2	4,7
	ПРЯНИКИ п (промышленное производство)***	880	26,1	26,5	128,5	973,8	192,51
	Итого за обед:						

** - допускается выдача иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

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.