

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Игнаткина И.А.

И.А.Игнаткина

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

сезон: зима-весна

На «23» сентября 2025 год.

|                   |                                                                                                                     |                 |                  |      |              |             |           |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|------|--------------|-------------|-----------|
| Неделя 1          | Обучающиеся 7-11 лет                                                                                                |                 |                  |      |              |             |           |
| День 5            | Наименование блюда                                                                                                  | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества |      |              | ЭЦ,<br>ккал | Цена, руб |
| Пятница           |                                                                                                                     |                 | Белки            | Жиры | Углев<br>оды |             |           |
| Завтрак           | САЛАТ ИЗ КВАНЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кв., лук репч., сахар, масло подсолнечное)                               | 60              | 1                | 3,6  | 4,9          | 56,4        | 6,69      |
|                   | ВОК ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, кукуруза консерв., вода, масло подсолнечное, соль) | 180             | 12,5             | 13,9 | 32,2         | 294,8       | 113,05    |
|                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)                                                | 200             | 2,8              | 2,5  | 13,6         | 88          | 18,42     |
|                   | 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 ( мандарины)*                                                                                         | 100             | 0,8              | 0,2  | 7,5          | 38          | 21,42     |
| Итого за завтрак: |                                                                                                                     | 580             | 20,2             | 20,7 | 76           | 565,2       | 165,55    |
| Обед              | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**                                                                       | 60              | 0,5              | 0,1  | 1            | 6,6         | 15,56     |
|                   | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) | 200             | 1,5              | 3,5  | 5,6          | 60          | 25,8      |
|                   | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)                            | 100             | 12,6             | 15,2 | 8,1          | 265,4       | 79,63     |
|                   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, молоко, горошек консерв., масло сл., соль)             | 150             | 4,1              | 5,8  | 23,8         | 112,9       | 51,68     |
|                   | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)                                                       | 200             | 1                | 0,2  | 20,2         | 86          | 20,54     |
|                   | 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      |
| Итого за обед:    |                                                                                                                     | 795             | 26,3             | 25,7 | 97,3         | 720         | 205,71    |

|                   |                                                                                                                     |                 |                  |      |              |             |           |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|------|--------------|-------------|-----------|
| Неделя 1          | Обучающиеся 12 лет и старше                                                                                         |                 |                  |      |              |             |           |
| День 5            | Наименование блюда                                                                                                  | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества |      |              | ЭЦ,<br>ккал | Цена, руб |
| Пятница           |                                                                                                                     |                 | Белки            | Жиры | Углев<br>оды |             |           |
| Завтрак           | САЛАТ ИЗ КВАНЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кв., лук репч., сахар, масло подсолнечное)                               | 100             | 1,6              | 6    | 8,2          | 94          | 11,16     |
|                   | ВОК ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, кукуруза консерв., вода, масло подсолнечное, соль) | 200             | 13,9             | 15,4 | 35,8         | 327,6       | 124,85    |
|                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)                                                | 180             | 2,5              | 2,3  | 12,2         | 79,2        | 16,62     |
|                   | 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      |
|                   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( мандарины)*                                                                                         | 100             | 0,8              | 0,2  | 7,5          | 38          | 21,42     |
| Итого за завтрак: |                                                                                                                     | 640             | 23,4             | 24,5 | 91,4         | 673,6       | 182,76    |
| Обед              | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**                                                                       | 100             | 0,8              | 0,1  | 1,7          | 11          | 25,93     |
|                   | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) | 250             | 1,9              | 4,4  | 7            | 75          | 32,25     |
|                   | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)                            | 110             | 13,8             | 16,7 | 8,9          | 292         | 83,82     |
|                   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, молоко, горошек консерв., масло сл., соль)             | 200             | 5,5              | 7,7  | 31,8         | 150,5       | 68,76     |
|                   | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)                                                       | 200             | 1                | 0,2  | 20,2         | 86          | 20,54     |
|                   | 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      |
| Итого за обед:    |                                                                                                                     | 950             | 30               | 30,1 | 110,2        | 813,9       | 244,61    |

\* - допускается выдача иных фруктов.

\*\* - допускается выдача иных овощей

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.