

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Игнаткина И.А.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 25 » сентября 2024 год.

| Неделя 2          |       | Обучающиеся 7-11 лет   |              |                  |       |            |          |           |
|-------------------|-------|--|--------------|------------------|-------|------------|----------|-----------|
| День 3            | Среда | Наименование блюда   | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |            | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
|                   |       |  |              | Белки            | Жиры  | Углев. оды |          |           |
| Завтрак           |       | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек конс., яблоки, лук репч., масло подсолн., соль)    | 60           | 1,00             | 2,50  | 4,90       | 46,20    | 15,20     |
|                   |       | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сл., соль)  | 150          | 13,50            | 14,00 | 2,60       | 190,60   | 59,90     |
|                   |       | ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ (вода, лимон, сахар)  | 200          | 0,10             | 0,00  | 21,70      | 90,00    | 6,67      |
|                   |       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)   | 20           | 1,50             | 0,10  | 10,00      | 47,40    | 1,44      |
|                   |       | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)  | 20           | 1,30             | 0,20  | 8,50       | 40,80    | 1,68      |
|                   |       | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)* <i>абрикосо</i>  | 100          | 0,80             | 0,30  | 9,30       | 43,10    | 10,25     |
|                   |       | ВАФЛИ (промышленное производство)***   | 20           | 0,60             | 0,70  | 15,50      | 70,80    | 4,60      |
| Итого за завтрак: |       |  | 570          | 18,8             | 17,8  | 72,5       | 528,9    | 99,74     |
| Обед              |       | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук, масло подс., соль)                                   | 60           | 0,70             | 3,70  | 2,10       | 45,50    | 18,69     |
|                   |       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подс., соль) | 200          | 4,60             | 4,30  | 15,10      | 117,70   | 16,78     |
|                   |       | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п (мясо 1 кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, морковь)                   | 200          | 18,60            | 14,30 | 25,80      | 307,00   | 115,69    |
|                   |       | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная кислота)                         | 200          | 0,20             | 0,20  | 27,00      | 111,10   | 6,70      |
|                   |       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)   | 20           | 1,50             | 0,10  | 10,00      | 47,40    | 1,44      |
|                   |       | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)  | 40           | 2,60             | 0,40  | 17,00      | 81,60    | 3,36      |
| Итого за обед:    |       |  | 720          | 28,2             | 23    | 97         | 710,3    | 162,66    |
| Неделя 2          |       | Обучающиеся 12 лет и старше  |              |                  |       |            |          |           |
| День 3            | Среда | Наименование блюда   | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |            | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
|                   |       |  |              | Белки            | Жиры  | Углев. оды |          |           |
| Завтрак           |       | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек конс., яблоки, лук репч., масло подсолн., соль)    | 100          | 1,60             | 4,20  | 8,10       | 76,90    | 19,80     |
|                   |       | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сл., соль)  | 200          | 18,00            | 18,70 | 3,50       | 254,30   | 79,66     |
|                   |       | ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ (вода, лимон, сахар)  | 200          | 0,10             | 0,00  | 21,70      | 90,00    | 6,67      |
|                   |       | 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 (слива)*  | 100          | 0,80             | 0,30  | 9,30       | 43,10    | 10,25     |
|                   |       | ВАФЛИ (промышленное производство)***   | 20           | 0,60             | 0,70  | 15,50      | 70,80    | 4,60      |
| Итого за завтрак: |       |  | 655          | 23,6             | 24,1  | 74,5       | 613,1    | 123,68    |
| Обед              |       | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук, масло подс., соль)                                   | 100          | 1,10             | 6,20  | 3,50       | 75,80    | 26,06     |
|                   |       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подс., соль) | 250          | 5,70             | 5,40  | 18,90      | 147,20   | 20,97     |
|                   |       | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п (мясо 1 кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, морковь)                   | 220          | 20,50            | 15,70 | 28,40      | 337,70   | 127,25    |
|                   |       | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная кислота)                         | 200          | 0,20             | 0,20  | 27,00      | 111,10   | 6,70      |
|                   |       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)   | 40           | 3,10             | 0,20  | 20,10      | 94,70    | 2,88      |
|                   |       | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)  | 30           | 2,00             | 0,30  | 12,70      | 61,20    | 2,52      |
| Итого за обед:    |       |  | 840          | 32,6             | 28    | 110,6      | 827,7    | 186,38    |
| Полдник           |       | БЛИНЧИКИ из п/ф (блинчики промышленного производства, масло сл.)                                       | 135          | 5,3              | 10,9  | 36,7       | 266,6    | 32,07     |
|                   |       | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)   | 23           | 1,7              | 2     | 12,8       | 75,2     | 6,69      |
|                   |       | ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода, молоко, сахар, чай черный)  | 200          | 1,6              | 1,3   | 10,8       | 61,3     | 6,94      |
| Итого за полдник: |       |  | 358          | 8,6              | 14,2  | 60,3       | 403,1    | 45,7      |

\* - допускается выдача иных фруктов.

\*\*\* - 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.