

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Игнаткина Н.А.

Н.А.Игнаткина

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

сезон: зима-весна

На «28» апреля 2025 год.

| Обучающиеся 7-11 лет        |                                                                                                         |                 |                  |      |              |             |           |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|------|--------------|-------------|-----------|
| Неделя 2                    |                                                                                                         |                 |                  |      |              |             |           |
| День 1                      |                                                                                                         |                 |                  |      |              |             |           |
| Понедельник                 | Наименование блюда                                                                                      | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества |      |              | ЭЦ,<br>ккал | Цена, руб |
|                             |                                                                                                         |                 | Белки            | Жиры | Углев<br>оды |             |           |
| Завтрак                     | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ молочная (крупа пшеничная, молоко, масло сл.)                                     | 200             | 8,2              | 6,4  | 36,9         | 239,5       | 52,7      |
|                             | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)                                                            | 10              | 0,1              | 7,3  | 0,1          | 66,1        | 10        |
|                             | СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)                                                               | 10              | 2,3              | 3    | 0            | 35,8        | 9         |
|                             | КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)                                                    | 200             | 3,3              | 2,9  | 13,8         | 94          | 17,48     |
|                             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                              | 40              | 3                | 0,3  | 19,7         | 93,6        | 5,48      |
|                             | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                 | 40              | 3,2              | 0,6  | 16           | 82,4        | 6,46      |
|                             | Итого за завтрак:                                                                                       | 500             | 20,1             | 20,5 | 86,5         | 611,4       | 101,12    |
| Обед                        | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**                                                           | 60              | 0,5              | 0,1  | 1            | 6,6         | 15,56     |
|                             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подс., мука пш., яйца, вода, соль) | 200             | 2,1              | 2,8  | 7,5          | 64          | 22,61     |
|                             | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п (мясо 1 кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, масло подс.)                | 200             | 13,4             | 22,9 | 31,1         | 432,1       | 106,8     |
|                             | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)                                    | 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)                                                                 | 30              | 2,4              | 0,5  | 12           | 61,8        | 4,84      |
|                             | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( яблоко)*                                                                                | 100             | 0,4              | 0,4  | 9,8          | 44          | 13,94     |
| Итого за обед:              |                                                                                                         | 830             | 22,4             | 27,1 | 101,2        | 786,1       | 186,47    |
|                             |                                                                                                         |                 |                  |      |              |             |           |
| Обучающиеся 12 лет и старше |                                                                                                         |                 |                  |      |              |             |           |
| Неделя 2                    |                                                                                                         |                 |                  |      |              |             |           |
| День 1                      |                                                                                                         |                 |                  |      |              |             |           |
| Понедельник                 | Наименование блюда                                                                                      | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества |      |              | ЭЦ,<br>ккал | Цена, руб |
|                             |                                                                                                         |                 | Белки            | Жиры | Углев<br>оды |             |           |
| Завтрак                     | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ молочная (крупа пшеничная, молоко, масло сл.)                                     | 250             | 10,25            | 8    | 46,12        | 299,37      | 65,87     |
|                             | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)                                                            | 10              | 0,1              | 7,3  | 0,1          | 66,1        | 10        |
|                             | СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)                                                               | 10              | 2,3              | 3    | 0            | 35,8        | 9         |
|                             | КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)                                                    | 200             | 3,3              | 2,9  | 13,8         | 94          | 17,48     |
|                             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                              | 40              | 3                | 0,3  | 19,7         | 93,6        | 5,48      |
|                             | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                 | 40              | 3,2              | 0,6  | 16           | 82,4        | 6,46      |
|                             | Итого за завтрак:                                                                                       | 550             | 22,15            | 22,1 | 95,72        | 671,27      | 114,29    |
| Обед                        | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**                                                           | 100             | 0,8              | 0,1  | 1,7          | 11          | 25,93     |
|                             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подс., мука пш., яйца, вода, соль) | 250             | 2,7              | 3,5  | 9,4          | 80          | 24,26     |
|                             | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п (мясо 1 кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, масло подс.)                | 240             | 16               | 27,5 | 37,3         | 518,5       | 122,16    |
|                             | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)                                    | 200             | 0,6              | 0,1  | 20,1         | 84          | 17,24     |
|                             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                              | 45              | 3,4              | 0,4  | 22,1         | 105,3       | 6,16      |
|                             | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                 | 35              | 2,8              | 0,5  | 14           | 72,1        | 5,65      |
|                             | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( яблоко)*                                                                                | 100             | 0,4              | 0,4  | 9,8          | 44          | 13,94     |
| Итого за обед:              |                                                                                                         | 970             | 26,7             | 32,5 | 114,4        | 914,9       | 215,34    |

\* - допускается выдача иных фруктов.

\*\* - 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.