



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 14 » февраля 2025 г.

Согласовано
Директор МБОУ

Обучающиеся 7-11 лет

Дни недели	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек консерв., яблоки, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	60	0,3	3,7	4,6	55,2	15,19
	ПЛОВ ИЗ МЯСА (свинина 1 кг., крупа рисовая, вода, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль)	160	11,7	13,52	27,68	331,2	68,7
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	4,1
	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)*	110	0,4	0,4	10,8	48,4	15,33
		580	16,6	18,22	75,38	586,2	110,66
	Итого за завтрак	60	0,5	0,1	1	6,6	14,82
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (помидоры)**	200	1,5	3,5	5,6	60	25,8
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	100	14,9	18	30,5	299,8	80,69
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (курица 1 кг., хлеб пш., молоко, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль)	150	3,9	3,2	23,1	137,1	7,16
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2	4,11
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	120	0,5	0,5	11,8	52,8	16,73
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)*	880	26,2	26	115	753,7	173,08
Итого за обед							

Обучающиеся 12 лет и старше

Дни недели	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек консерв., яблоки, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	100	0,4	6,1	7,6	92	22,51
	ПЛОВ ИЗ МЯСА (свинина 1 кг., крупа рисовая, вода, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль)	200	14,6	16,9	34,6	368	85,58
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	4,1
	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
		650	19,6	24	84,3	655,4	133,47
	Итого за завтрак	100	0,8	0,1	1,7	11	24,7
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (помидоры)**	250	1,9	4,4	7	75	32,25
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	110	16,4	19,8	33,6	329,9	88,73
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (курица 1 кг., хлеб пш., молоко, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль)	180	4,7	3,5	27,7	154,5	8,59
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2	4,11
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	6,46
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	120	0,5	0,5	11,8	52,8	16,73
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)*	1010	29,2	29	124,8	820,6	202,13
Итого за обед							

* - допускается выдача иных фруктов.

** - допускается выдача иных овощей.

Приготовление пищи ведется с использованием водопроводной воды.

Питание обучающихся осуществляется по принципам сбалансированного питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, запекание и исключает продукты с раздражающими свойствами.