

УТВЕРЖДАЮ
ИП Ипаткина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

сезон зимний
ИП Ипаткина
Александровна
ИНН 3152389000
ОГРН 1033100378305
ИНС 234700378305
ИНС 234700378305

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На «15» марта 2025 год.

Обучающиеся 7-11 лет						
Неделя День 4 Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углево- ды	ЭЦ, ккал
Завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные (творог, сахар, яйца, масло подсол., мука пш.)	180	14,4	14,4	42,7	360
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	15	1,1	1,3	8,3	49,1
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,2	9,8	46,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за завтрак		535	19,2	16,7	87,9	579,1
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подсол., к-та лимонная)	60	0,7	3,1	3,3	43,8
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подсол., соль)	200	2	3,1	8,9	71,4
	МЯСО ТУШЕНОЕ (свинина 1 кат, морковь, лук репч., масло подсол., томатное пюре, мука пш., соль)	90	9,5	16,4	2,3	274,5
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	150	3,9	3,2	23,1	137,1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,8	0,4	24,6	117
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	35	2,8	0,5	14	72,1
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	120	0,5	0,5	11,8	52,8
Итого за обед		905	23,5	27,3	97,5	808,7
Обучающиеся 12 лет и старше						
Неделя 1 День 4 Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углево- ды	ЭЦ, ккал
Завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные (творог, сахар, яйца, масло подсол., мука пш.)	200	15,9	15,9	47,4	396
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	15	1,1	1,3	8,3	49,1
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за завтрак		565	21,5	18,2	97,6	638,5
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подсол., к-та лимонная)	100	1,2	5,1	5,5	73
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подсол., соль)	250	2,5	3,9	11,1	89,3
	МЯСО ТУШЕНОЕ (свинина 1 кат, морковь, лук репч., масло подсол., томатное пюре, мука пш., соль)	100	10,6	18,2	2,6	305
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	180	4,7	3,5	27,7	154,5
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	55	4,2	0,4	27,1	128,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	120	0,5	0,5	11,8	52,8
Итого за обед		1045	27,2	32,3	111,3	925,7

* - допускается замена иных фруктов.

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.