

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

сезон: зима-весна

На « 7 » апреля 2025 год.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

И.В. Сидорова

МБОУ

СОШ №16

Неделя 1		Обучающиеся 7-11 лет						
День 1	Поведельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Питательные вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углево- оды		
Завтрак		КАША вязкая молочная из риса и пшеницы(молоко, вода, рис, масло сливочное, сахар)	200	7,6	9,6	31,9	245,9	57,73
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	15	3,5	4,4	0	53,7	13,50
		ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,4	19,7	93,6	5,48
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5	4,04
		ПРЯНИКИ п (промышленное производство)***	20	1,1	0,9	14,8	73,8	4,70
Итого за завтрак:			500	17,4	15,8	85,7	533,7	87,00
Обед		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)**	60	0,5	0,1	1	6,6	14,82
		БОРИЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМп (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,5	3,5	5,6	60	25,80
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (месо 1 кг., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	11,1	13,8	11,4	204,6	52,32
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п(макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	150	5,6	5	29,6	184,5	11,37
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
		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:	330	25,5	23,8	109,3	741,1	149,11
Неделя 1		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 1	Поведельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Питательные вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углево- оды		
Завтрак		КАША вязкая молочная из риса и пшеницы(молоко, вода, рис, масло сливочное, сахар)	250	9,5	12	39,9	307,5	72,16
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	15	3,5	4,4	0	53,7	13,50
		ЧАЙ С САХАРОМ(вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5	4,04
		ПРЯНИКИ*** (промышленное производство)	20	1,1	0,9	14,8	73,2	4,70
Итого за завтрак:			550	19,3	18,1	93,7	658,2	101,43
Обед		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)**	100	0,8	0,1	1,7	11	24,70
		БОРИЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМп (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	250	1,9	4,4	7	75	32,25
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (месо 1 кг., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	120	12,1	15	12,3	223,2	56,80
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п(макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	180	6,7	5,9	35,5	221,4	13,65
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
		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
		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
		Итого за обед:	1020	28,3	26,8	118,4	816	172,2

* - допускается выдача иных фруктов.

** - допускается выдача иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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