

ПЕРЖДАЮ
Игнаткина Н.А.

Н.А. Игнаткина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

МБОУ
ООШ №16

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

сезон: зима-весна

На 14 января 2025 год.

| Неделя 2 | | Обучающиеся 7-11 лет | | | | | | |
|-------------------|--|---|--------------|------------------|------|----------|----------|-----------|
| День 2 | | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
| Вторник | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (огурцы)** | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 6,6 | 7,96 |
| | | НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ (грудка курицы, яйцо, мука пш., сушари панир, масло раст., соль, перец молотый) | 100 | 10,8 | 10,2 | 13,6 | 276,6 | 63,27 |
| | | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль) | 150 | 5,6 | 5 | 29,6 | 184,5 | 11,37 |
| | | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль) | 25 | 0,2 | 0,8 | 1,2 | 13 | 2,64 |
| | | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных и (вода, яблоки, ягоды заморозки, сахар) | 200 | 0,1 | 0,1 | 10,9 | 45 | 4,16 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,8 | 2,74 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 3,23 |
| Итого за завтрак: | | | 575 | 20,2 | 16,7 | 74,2 | 613,7 | 95,37 |
| Обед | | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар) | 60 | 0,6 | 3,7 | 4,5 | 53,4 | 6,65 |
| | | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) | 200 | 1,5 | 3,5 | 5,6 | 60 | 25,8 |
| | | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло раст., хлеб пш., молоко, яйцо, соль, перец молотый) | 100 | 12,8 | 4,1 | 5,9 | 112,6 | 41,57 |
| | | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., вода, сметана, мука пш., соль) | 180 | 3,9 | 11,8 | 29,4 | 239,9 | 19,02 |
| | | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота) | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,8 | 98 | 20,08 |
| | | 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 |
| Итого за обед: | | | 805 | 24 | 24 | 98,9 | 709 | 122,64 |
| Неделя 2 | | Обучающиеся 12 лет и старше | | | | | | |
| День 2 | | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
| Вторник | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (огурцы)** | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 13,27 |
| | | НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ (грудка курицы, яйцо, мука пш., сушари панир, масло раст., соль, перец молотый) | 110 | 11,9 | 11,2 | 15 | 304,3 | 69,59 |
| | | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль) | 180 | 6,7 | 5,9 | 35,5 | 221,4 | 13,65 |
| | | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль) | 30 | 0,3 | 1 | 1,4 | 15,5 | 3,14 |
| | | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных и (вода, яблоки, ягоды заморозки, сахар) | 200 | 0,1 | 0,1 | 10,9 | 45 | 4,16 |
| | | 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 |
| Итого за завтрак: | | | 670 | 23,6 | 18,8 | 87,5 | 708,6 | 131,13 |
| Обед | | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар) | 100 | 1 | 6,1 | 7,5 | 89 | 11,08 |
| | | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) | 250 | 1,9 | 4,4 | 7 | 75 | 32,25 |
| | | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло раст., хлеб пш., молоко, яйцо, соль, перец молотый) | 100 | 12,8 | 4,1 | 5,9 | 112,6 | 41,57 |
| | | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., вода, сметана, мука пш., соль) | 200 | 4,3 | 13,1 | 32,6 | 266,1 | 21,14 |
| | | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота) | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,8 | 98 | 20,08 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,3 | 6,16 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 6,46 |
| Итого за обед: | | | 935 | 26,8 | 28,9 | 114,9 | 828,4 | 138,74 |

** - 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.