

ПЕРЖДАЮ
И.Игнаткина И.А.

И.А.Игнаткина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

МБОУ
СОШ №16

Ежедневное меню основного (организационного) питания обучающихся

сезон: зима-весна

На « 15 » января 2025 год.

Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет					
День 3	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
Среда			Белки	Жиры	Углевод. ода		
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром. производство)	60	1,1	5,3	4,6	70,8	19,8
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сл., соль)	150	13,5	11,6	3,5	201,2	84
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2	4,11
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
	ПРЯНИКИ (промышленное производство)***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	4,7
Итого за завтрак:		560	19,4	18,6	67,7	545,4	147,09
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсолн., соль)	60	0,8	3,7	4,6	54,6	3,99
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох душистый, морковь, лук репчатый, масло подсолн., соль)	200	5	2,9	11,7	92,6	21,71
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	11,1	13,8	11,4	204,6	52,32
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.)	155	4,2	4	25,8	156,6	7,76
	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)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46	
Итого за обед:		805	27,3	25,4	98,5	722,4	99,27
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше					
День 3	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
Среда			Белки	Жиры	Углевод. ода		
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром. производство)	100	1,9	8,9	7,7	118	33
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сл., соль)	200	16,6	13,4	4,6	268,2	94,05
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
ВАФЛИ (промышленное производство)***	20	0,6	0,7	15,5	70,8	3,17	
Итого за завтрак:		660	23,6	24,1	75,6	675	170,67
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсолн., соль)	100	1,4	6,1	7,6	91	6,64
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох душистый, морковь, лук репчатый, масло подсолн., соль)	250	6,3	3,6	14,6	115,8	27,13
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	11,1	13,8	11,4	204,6	52,32
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.)	180	4,9	4,7	30	181,8	9
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	45	3,4	0,4	22,1	103,3	6,16
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46	
Итого за обед:		925	30,5	29,3	111	818,9	109,26

* - допускается выдача иных фруктов.

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий.

Приготовление пищи ведется с использованием водородистой соли.

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