

УТВЕРЖАЮ:
И.И. Исаев

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

4. 2. 5. 0 例 2: 3H433-10CH

Uganda 17 of April 2025 (01)

МБОУ ООШ №16
И.В. Екимович

Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет					
День 4	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
Четверг			Белки	Жиры	Углеб. сод.	ЭЦ, ккал	
Затраки	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репч., масло подсол.)	60	0,3	3,6	1,6	40,8	16,72
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, сметана, яйцо, вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	9,3	9	12	166,5	36,88
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	150	4,1	6	8,7	105	19,98
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (лимонник сухой, вода, сахар)	200	0,7	0,3	18,3	78	11,37
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,9	0,2	15,3	58,5	3,42
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
Итого за завтраки		565	18,3	19,4	63,9	490	91,6
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, лимонная к-та, масло подсол., соль)	70	1	4,2	5,9	65,9	9,83
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленные, соль)	200	2,1	4,1	10,6	87,6	21,96
	ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., мука пш., соль)	100	10,6	14,9	2,9	309	71,69
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)	155	2,3	4,6	26,4	155,2	15,07
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)	200	0,1	0,1	11,1	46	15,65
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,8	0,4	24,6	117	6,85
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
Итого за обед		815	23,1	28,9	97,5	863,1	147,51
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше					
День 4	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
Четверг			Белки	Жиры	Углеб. сод.	ЭЦ, ккал	
Затраки	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репч., масло подсол.)	100	0,8	6	2,6	68	22,94
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, сметана, яйцо, вода, томатное пюре, сметана, соль)	120	10,4	9,7	13,1	182,4	40,19
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	180	4,9	7,2	10,4	126,1	24,01
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (лимонник сухой, вода, сахар)	200	0,7	0,3	18,3	78	11,37
	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 завтраки		680	23	24,1	80,1	630,5	110,45
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, лимонная к-та, масло подсол., соль)	100	1,3	6	8,4	94,1	14,05
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленные, соль)	250	2,6	5,1	13,3	109,5	27,15
	ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., мука пш., соль)	110	11,7	15,3	4,2	320,5	79,97
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)	200	2,9	5,9	34	200,1	19,43
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)	200	0,1	0,1	11,1	46	15,65
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	45	3,4	0,4	22,1	105,3	6,16
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	45	3,6	0,7	18	92,7	7,26
Итого за обед		950	25,8	33,5	111,1	968,2	169,67

Приготовление пива ведется с использованием водороданной соли

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