

УТВЕРЖАЮ:
И.П. Игнатьева И.А.

И.А. Игнатьева

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

сезон: зима-весна

На « 24 » сентября 2025 год.

Согласовано:
Директор МБОУ
И.Б. Савицкий
МБОУ
ООШ №16
2334016734

Неделя 1		Обучающиеся 7-11 лет						
День 4	Число	Наименование блюда	Вес блюда, г	Питательные вещества				Цена, руб
Число				Белки	Жиры	Углеб. вода	ЭЦ, ккал	
Завтрак		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные (творог, сахар, яйца, масло подсол., мука пш.)	180	14,4	14,4	42,7	360	93,2
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	15	1,1	1,3	8,3	49,1	10,52
		ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
		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 (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
Итого за завтрак:			535	19,2	16,7	87,9	579,1	125,18
Обед		САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подсол., я-та лимонная)	60	0,7	3,1	3,3	43,8	9,49
		СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подсол., соль)	200	2	3,1	8,9	71,4	20,36
		МЯСО ТУШЕНОЕ (свинина 1 кат, морковь, лук репч., масло подсол., томатное пюре, мука пш., соль)	90	9,5	16,4	2,3	274,5	87,64
		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	150	3,9	3,2	23,1	137,1	7,36
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	4,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,8	0,4	24,6	117	6,85
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	35	2,8	0,5	14	72,1	5,65
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	120	0,5	0,5	11,8	52,8	16,73
Итого за обед:			905	23,5	27,3	97,5	808,7	157,98
Неделя 1		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 4	Число	Наименование блюда	Вес блюда, г	Питательные вещества				Цена, руб
Число				Белки	Жиры	Углеб. вода	ЭЦ, ккал	
Завтрак		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные (творог, сахар, яйца, масло подсол., мука пш.)	200	15,9	15,9	47,4	396	103,6
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	15	1,1	1,3	8,3	49,1	10,52
		ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
		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
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
Итого за завтрак:			565	21,5	18,2	97,6	638,5	136,95
Обед		САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подсол., я-та лимонная)	100	1,2	5,1	5,5	73	15,81
		СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подсол., соль)	250	2,5	3,9	11,1	89,3	22,45
		МЯСО ТУШЕНОЕ (свинина 1 кат, морковь, лук репч., масло подсол., томатное пюре, мука пш., соль)	100	10,6	18,2	2,6	305	97,28
		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	180	4,7	3,5	27,7	154,5	8,59
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	4,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	55	4,2	0,4	27,1	128,7	7,53
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	120	0,5	0,5	11,8	52,8	16,73
Итого за обед:			1045	27,2	32,3	111,3	925,7	178,95

* - допускается замена иных фруктов.

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.