

РЖДАЮ
Игнаткина Н.А.
Н.А. Игнаткина
сезон: зима-весна
Александров

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
Игнаткина Н.А.
№16
Учреждение образования
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №16 имени Героев Советского Союза Александровского района
ИНН 2334014101
ОГРН 1022300000000

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 18 » 02 2025 год.

		Обучающиеся 7-11 лет						
Неделя 1	День 2 Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углев. оды		
Завтрак		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**	60	0,5	0,1	1	6,6	15,56
		ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсолн., чеснок, соль, перец молотый)	100	10,6	13,2	14,3	218,5	90,13
		СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	25	0,2	0,8	1,2	13	2,64
		КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.)	155	4,2	4	25,8	156,6	7,76
		ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ (вода, апельсин, сахар)	200	0,3	0,1	21,7	89,9	6,46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,9	0,2	12,3	58,5	3,42
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
			585	19,3	18,7	84,3	584,3	129,2
Итого за завтрак:								
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (свекла, огурцы сол., масло подсолн.)	70	0,9	4,3	4,3	58,9	8,81
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолн., соль)	200	5	2,9	11,7	92,6	21,71
		ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, шиншпа, яйцо, вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	9,5	9	12	166,5	36,88
		КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репч., вода, сметана, томатное пюре, масло подсолн.)	150	3,2	7,7	23,9	173,1	21,44
		КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,3	2,9	13,9	94	17,48
		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
			795	26,9	27,5	95,5	730,2	115,84
Итого за обед:								
		Обучающиеся 12 лет и старше						
Неделя 1	День 2 Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углев. оды		
Завтрак		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**	100	0,8	0,1	1,7	11	25,93
		ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсолн., чеснок, соль, перец молотый)	100	10,6	13,2	14,3	218,5	90,13
		СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	30	0,3	1	1,4	15,5	3,14
		КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.)	180	4,9	4,7	30	181,8	9
		ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ (вода, апельсин, сахар)	200	0,3	0,1	21,7	89,9	6,46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
			670	21,5	19,7	96,8	651,5	134,37
Итого за завтрак:								
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (свекла, огурцы сол., масло подсолн.)	100	1,3	6,1	6,2	84,2	12,59
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолн., соль)	250	6,3	3,6	14,6	115,8	27,13
		ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, шиншпа, яйцо, вода, томатное пюре, сметана, соль)	120	10,4	9,7	13,1	182,4	40,19
		КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репч., вода, сметана, томатное пюре, масло подсолн.)	180	3,9	5,7	27,1	176,5	24,31
		КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,3	2,9	13,8	94	17,48
		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
			935	31,8	29	112,9	840,6	134,32

** - допускается выдача иных овощей
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.