РЖДАЮ
Игнаткина НА

Н.А. Игнаткина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

сезон: зима-весна

На «19» 02 2025 год.

Неделя 1	Обучающиеся 7-11 лет						
День 2			Пищевые вещества				
Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (помидоры)**	60	0,4	0,1	1,1	6,6	9,18
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло подсолн., хлеб пш., молоко, яйцо, сухари панировр, соль, перец молот.)	110	9,5	11	12	166,5	78,9
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	150	4,1	6	8,7	105	19,98
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	30	0,3	1	1,4	15,7	3,24
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, к-та лимонная)	200	0,6	0,1	20,1	84	17,24
	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:		600	18,8	18,7	66,1	489,2	135,88
Обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (свекла, морковь., капуста б/к, яблоко, лимон)	60	0,7	0,1	4,4	23,6	9,51
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)	200	2,1	4,1	10,6	87,6	21,96
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (свинина 1 кат, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., томатное пюре, мука пш.)	200	13,3	17,5	29,8	430,9	105,9
	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
	ПРЯНИКИ п (промышленное производство)***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	4,7
Итого за обед:		745	22,4	23,5	113,1	858,4	171,67
Неделя 1	Обучающиеся 12 лет и старше						
День 3			Пищевые вещества				
Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (помидоры)**	100	0,7	0,1	1,9	11	15,31
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло подсолн., хлеб пш., молоко, яйцо, сухари панировр, соль, перец молот.)	110	9,5	11	12	166,5	78,9
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	180	4,9	7,2	10,4	126,1	24,01
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	30	0,3	1	1,4	15,7	3,14
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, к-та лимонная)	200	0,6	0,1	20,1	84	17,24
	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
Итого за завтрак:		680	20,6	20	73,5	538,1	147,31
Обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (свекла, морковь., капуста б/к, яблоко, лимон)	110	1,3	0,2	8,1	43,3	17,44
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)	250	2,6	5,1	13,3	109,5	27,15
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (свинина 1 кат, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., томатное пюре, мука пш.)	220	14,7	19,2	32,8	473,8	111,2
	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)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
	ПРЯНИКИ п (промышленное производство)***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	4,7
Итого за обед:		880	26,1	26,5	128,5	973,8	192,51

** - допускается выдача иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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