УТВЕРЖДАЮ
Директор Игнаткина Н.А.
_____Н.А.Игнаткина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
_____

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

сезон: зима-весна

На «20» 02 2025 год.

Неделя 1 День 4 Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обучающиеся 7-11 лет							
Завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные (творог, сахар, яйца, масло подс ,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 подс., к-та лимонная)	60	0,7	3,1	3,3	43,8	9,49
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подс., 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	7,16
	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 День 4 Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обучающиеся 12 лет и старше							
Завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные (творог, сахар, яйца, масло подс ,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 подс., к-та лимонная)	100	1,2	5,1	5,5	73	15,81
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подс., 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 выдача иных фруктов.

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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