

УТВЕРЖДАЮ
ИП Ипаткина И.А.

И.А. Ипаткина

сезон: зима-весна

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 30 » апрель 2025 год.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

И.В. Симонович

МБОУ

СОШ №18

Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет						
День 3	Среды	Наименование блюда	Вес блюда, г	Питательные вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеб. воды		
Завтрак		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром. производство)	60	1,1	5,3	4,6	70,8	19,8
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ГТК) (яйца, молоко, масло сл., соль)	150	13,5	11,6	3,5	201,2	84
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2	4,11
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
		ПРЯНИКИ (промышленное производство)***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	4,7
Итого за завтрак:			560	19,4	18,6	67,7	545,4	147,09
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсолн., соль)	60	0,8	3,7	4,6	54,6	3,99
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох душистый, морковь, лук репчатый, масло подсолн., соль)	200	5	2,9	11,7	92,6	21,71
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	11,1	13,8	11,4	204,6	52,32
		КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.)	155	4,2	4	25,8	156,6	7,76
		ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
		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 обед:			805	27,5	25,4	98,5	722,4	99,27
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 3	Среды	Наименование блюда	Вес блюда, г	Питательные вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеб. воды		
Завтрак		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром. производство)	100	1,9	8,9	7,7	118	33
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ГТК) (яйца, молоко, масло сл., соль)	200	16,6	13,4	4,6	268,2	94,05
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
		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 (яблоки)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
		ВАФЛИ (промышленное производство)***	20	0,6	0,7	15,5	70,8	3,17
Итого за завтрак:			660	23,6	24,1	75,6	675	170,67
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсолн., соль)	100	1,4	6,1	7,6	91	6,64
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох душистый, морковь, лук репчатый, масло подсолн., соль)	250	6,3	3,6	14,6	115,8	27,13
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	11,1	13,8	11,4	204,6	52,32
		КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.)	180	4,9	4,7	30	181,8	9
		ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
		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
Итого за обед:			925	30,5	29,3	111	818,9	109,26

* - допускается выдача иных фруктов.

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

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.