

УТВЕРЖДАЮ

ИПТ Игнаткина

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На 12. ноября 2024 год.

Обучающиеся 7-11 лет

Неделя 1		Обучающиеся 7-11 лет						
День 2	Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Питательные вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеб. оле		
Завтрак		САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подсолнечное, соль)	60	0,90	3,00	2,60	41,00	7,10
		ШАРИКИ "СОЛНЫШКО" рыбные (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, масло раст., хлеб пш., молоко, яйца, соль, перец молотый)	100	12,60	10,40	8,40	177,50	62,04
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	150	3,20	5,30	21,40	146,30	17,63
		СОСИС ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,50	0,10	10,00	47,40	1,44
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	15	1,00	0,10	6,40	30,60	1,26
Итого за завтрак			545	20,2	19,1	68,4	526,2	100,39
Обед		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	60	0,50	0,10	1,50	8,40	7,26
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,50	4,00	10,00	82,70	22,10
		ПЛОВ (мисо 1 кг., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подсолнечное, соль)	200	22,70	23,30	40,10	460,90	116,20
		ЖИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,20	0,20	23,80	98,00	5,81
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,90	0,20	12,50	59,20	1,80
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
Итого за обед			705	28,1	28	96,4	750	154,85
Неделя 2								
Обучающиеся 12 лет и старше								
День 2	Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Питательные вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеб. оле		
Завтрак		САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подсолнечное, соль)	100	1,50	5,00	4,40	68,30	11,83
		ШАРИКИ "СОЛНЫШКО" рыбные (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, масло раст., хлеб пш., молоко, яйца, соль, перец молотый)	100	12,60	10,40	8,40	177,50	62,04
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	180	3,80	6,30	25,70	175,50	21,15
		СОСИС ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,30	0,20	15,10	71,00	2,16
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
Итого за завтрак			630	22,5	22,3	81,7	616,5	109,78
Обед		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	100	0,80	0,10	2,50	14,00	12,10
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	250	1,90	5,00	12,50	101,40	26,57
		ПЛОВ (мисо 1 кг., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подсолнечное, соль)	225	25,50	26,30	45,10	518,30	130,70
		ЖИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,20	0,20	23,80	98,00	5,81
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,10	0,20	20,10	94,70	2,88
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
Итого за обед			835	32,8	31,9	112,5	869,2	139,24
Полдник		ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком) (яблоки, мука пш., вода, сахар, масло сл., яйца, соль, дрожжи)	150	8	6,8	44,8	273	30,00
		КЕФИР (промышленное производство)	200	5,8	5	8	106	19,52
Итого за полдник			350	13,8	11,8	52,8	379	49,52

** - допускается наличие 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.