

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На 14 ноября 2024 год.

Обучающиеся 7-11 лет								
Дата	Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Угле- воды		
Завтрак		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	60	0,50	0,10	1,50	8,40	7,26
		ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное, чеснок, соль, перец молотый)	90	9,60	15,50	12,90	229,70	71,85
		СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	20	0,20	0,70	0,90	10,50	1,52
		КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репч., молоко, мука пш., масло подсолн.)	150	4,50	3,40	13,90	105,00	18,16
		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п (вода, яблоки, ананас заморож., сахар)	200	0,10	0,10	10,90	45,00	4,76
		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 завтрак:			580	19,3	20,2	68,7	534,1	108,11
Обед		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло подсолн., соль)	60	0,90	3,00	5,30	53,00	9,72
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными (вода, картофель, фарш рыбный, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолн., соль)	200	1,90	6,40	14,90	124,40	22,30
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	11,10	13,80	11,40	204,60	51,01
		КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ п (вода, крупа ячневая, масло сл., соль)	150	4,40	3,60	29,20	166,80	5,23
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	0,00	0,00	19,40	77,40	4,86
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,10	0,20	20,10	94,70	2,88
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,00	0,30	12,70	61,20	2,52
Итого за обед:			790	23,4	27,3	113	782,1	98,54
Обучающиеся 12 лет и старше								
Дата	Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Угле- воды		
Завтрак		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	100	0,80	0,10	2,50	14,00	12,10
		ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное, чеснок, соль, перец молотый)	100	10,60	17,20	14,30	255,10	79,75
		СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	20	0,20	0,70	0,90	10,50	1,52
		КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репч., молоко, мука пш., масло подсолн.)	180	5,40	4,10	16,70	126,00	21,62
		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п (вода, яблоки, ананас заморож., сахар)	200	0,10	0,10	10,90	45,00	4,76
		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 завтрак:			660	21,5	22,6	73,9	586,1	120,31
Обед		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло подсолн., соль)	100	1,50	5,10	8,90	88,30	16,19
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными (вода, картофель, фарш рыбный, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолн., соль)	250	2,40	7,90	18,60	155,40	25,80
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	11,10	13,80	11,40	204,60	51,01
		КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ п (вода, крупа ячневая, масло сл., соль)	180	5,30	4,30	35,00	200,20	6,30
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	0,00	0,00	19,40	77,40	4,86
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,80	0,20	25,10	118,40	3,60
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,00	0,30	12,70	61,20	2,52
Итого за обед:			920	26,1	31,7	131,1	905,5	110,28
Полдник		ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ (картофель, лук репчатый, мука пш., вода, сахар, дрожжи сухие, яйца, масло подсолн., соль)	160	8,2	4	48	260,3	25,00
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастеризованное)	200	5,9	5,1	9,8	110,5	21,04
Итого за полдник:			360	14,1	9,1	57,8	370,8	46,04

** - допускается замена любых овощей

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

Питание обучающихся осуществляется в соответствии с принципами здорового питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, запекание и исключает продукты с раздражающими свойствами.