

СЕРЖДАЮ
И.А. Игнаткина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
004/16

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 20 » декабря 2024 год.

сезон: зима-весна

И.А. Игнаткина
Наталья Александровна

Обучающиеся 7-11 лет,

Неделя I День 5 Питание	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеб. оли		
Завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кв., лук репч., сахар, масло подсол.)						
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, кукуруза консерв., вода, масло подсол., соль)	60	1	3,6	4,9	56,4	6,69
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	180	12,5	13,9	32,2	294,8	91,67
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	200	2,8	2,5	13,6	88	18,42
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,2	9,8	46,8	2,74
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)*	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
Итого за завтрак:		100	0,8	0,2	7,5	38	17,68
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**	580	20,2	20,7	76	565,2	140,43
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	60	0,5	0,1	1	6,6	15,56
	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)	200	1,5	3,5	5,6	60	12,8
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, молоко, горошек консерв., масло сл., соль)	100	12,6	15,2	8,1	265,4	72,43
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	150	4,1	5,8	23,8	112,9	51,68
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
Итого за обед:		50	3,8	0,4	24,6	117	6,85
		795	26,3	25,7	97,3	720	185,51

Обучающиеся 12 лет и старше,

Неделя I День 5 Питание	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеб. оли		
Завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кв., лук репч., сахар, масло подсол.)						
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, кукуруза консерв., вода, масло подсол., соль)	100	1,6	6	8,2	94	11,16
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	200	13,9	15,4	35,8	327,6	95,75
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	180	2,5	2,3	12,2	79,2	16,62
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)*	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
Итого за завтрак:		100	0,8	0,2	7,5	38	17,68
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**	640	23,4	24,5	91,4	673,6	170,92
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	100	0,8	0,1	1,7	11	25,93
	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)	250	1,9	4,4	7	75	16,09
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, молоко, горошек консерв., масло сл., соль)	110	13,8	16,7	8,9	292	79,67
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	5,5	7,7	31,8	150,5	68,76
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
Итого за обед:		50	3,8	0,4	24,6	117	6,85
		40	3,2	0,6	16	82,4	6,45
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СЛОБНОГО ТЕСТА (с яблоком) (яблоки, мука пш., вода, сахар, масло сл., яйца, соль, дрожжи)	950	30	30,1	110,2	813,9	224,3
	КЕФИР (промышленное производство)	150	8	6,8	44,8	273	26,35
Итого за полдник:		200	5,8	5	8	106	24,8
		350	13,8	11,8	52,8	379	51,15

* - допускается выдача иных фруктов
** - допускается выдача иных овощей

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