

ВЕРЖДАЮ

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.

Н.А. Игнаткина

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

О.И. Игнаткина



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

сезон зимний

На 31 декабря 2024 год.

Обучающиеся 7-11 лет

Неделя 2 День 4 Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеб. воды	ЭЦ, ккал	
Завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репч., масло подсол.)	60	0,5	3,6	1,6	40,8	16,72
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, спина, яйца, вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	9,5	9	12	166,5	22,68
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	150	4,1	6	8,7	105	19,98
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	200	0,7	0,3	18,3	78	11,37
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, вода, сахар)	25	1,9	0,2	15,3	58,5	3,42
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
Итого за завтрак		565	18,3	19,4	63,9	490	77,4
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, лимонная к-та, масло подсол., соль)	70	1	4,2	5,9	65,9	9,83
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)	200	2,1	4,1	10,6	87,6	11,96
	ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., мука пш., соль)	100	10,6	14,9	2,9	309	64,49
	ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., мука пш., соль)	155	2,3	4,6	26,4	155,2	15,07
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)	200	0,1	0,1	11,1	46	15,65
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)	50	3,8	0,4	24,6	117	6,85
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46	
Итого за обед		815	23,1	28,9	97,5	863,1	130,31

Обучающиеся 12 лет и старше

Неделя 2 День 4 Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеб. воды	ЭЦ, ккал	
Завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репч., масло подсол.)	100	0,8	6	2,6	68	22,94
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, спина, яйца, вода, томатное пюре, сметана, соль)	120	10,4	9,7	13,1	182,4	24,95
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	180	4,9	7,2	10,4	126,1	24,01
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	200	0,7	0,3	18,3	78	11,37
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, вода, сахар)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
Итого за завтрак		680	23	24,1	80,1	630,5	95,21
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, лимонная к-та, масло подсол., соль)	100	1,5	6	8,4	94,1	14,05
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)	250	2,6	5,1	13,3	109,5	14,94
	ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., мука пш., соль)	110	11,7	15,3	4,2	320,5	75,82
	ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., мука пш., соль)	200	2,9	5,9	34	200,1	19,43
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)	200	0,1	0,1	11,1	46	15,65
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)	45	3,4	0,4	22,1	105,3	6,16
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	45	3,6	0,7	18	92,7	7,26
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	45	3,6	0,7	18	92,7	7,26	
Итого за обед		950	25,8	33,5	111,1	968,2	153,31
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ (картофель, лук репчатый, мука пш., вода, сахар, дрожжи сухие, яйца, масло подсол., соль)	160	8,2	4	48	260,8	26,35
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ (картофель, лук репчатый, мука пш., вода, сахар, дрожжи сухие, яйца, масло подсол., соль)	200	5,9	5,1	9,8	110,5	24,8
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастеризованное)	160	14,1	9,1	57,8	371,3	51,15
Итого за полдник							

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.