

СВЕРЖДАЮ
И.П. Игнаткина И.А.

И.А. Игнаткина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

И.А. Игнаткина

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

сезон: зима-весна

На « 24 » декабря 2024 год.

Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет,						
День 2		Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
Вторник				Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (огурцы)**		60	0,4	0,1	1,1	6,6	7,96
	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ (грудка курицы, яйцо, мука пш., сухари панир, масло раст., соль, перец молотый)		100	10,8	10,2	13,6	276,6	50,27
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)		150	5,6	5	29,6	184,5	11,37
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)		25	0,2	0,8	1,2	13	2,64
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п (вода, яблоки, вишня заморож., сахар)		200	0,1	0,1	10,9	45	4,16
	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
Итого за завтрак:			575	20,2	16,7	74,2	613,7	82,37
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар)		60	0,6	3,7	4,5	53,4	6,65
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)		200	1,5	3,5	5,6	60	12,8
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло раст., хлеб пш., молоко, яйцо, соль, перец молотый)		100	12,8	4,1	5,9	112,6	31,57
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., вода, сметана, мука пш., соль)		180	3,9	11,8	29,4	239,9	19,02
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)		200	0,2	0,2	23,8	98	20,08
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		25	2	0,4	10	51,5	4,04
Итого за обед:			805	24	24	98,9	709	99,64
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше,						
День 2		Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
Вторник				Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (огурцы)**		100	0,7	0,1	1,9	11	13,27
	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ (грудка курицы, яйцо, мука пш., сухари панир, масло раст., соль, перец молотый)		110	11,9	11,2	15	304,3	55,87
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)		180	6,7	5,9	35,5	221,4	13,65
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)		30	0,3	1	1,4	15,5	3,14
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п (вода, яблоки, вишня заморож., сахар)		200	0,1	0,1	10,9	45	4,16
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		30	2,3	0,2	14,8	70,2	4,11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
Итого за завтрак:			670	23,6	18,8	87,5	708,6	97,43
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар)		100	1	6,1	7,5	89	11,08
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)		250	1,9	4,4	7	75	16,09
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло раст., хлеб пш., молоко, яйцо, соль, перец молотый)		100	12,8	4,1	5,9	112,6	31,57
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., вода, сметана, мука пш., соль)		200	4,3	13,1	32,6	266,1	21,14
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)		200	0,2	0,2	23,8	98	20,08
	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:			935	26,8	28,9	114,9	828,4	112,58
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком) (яблоки, мука пш., вода, сахар, масло сл., яйцо, соль, дрожжи)		150	8	6,8	44,8	273	26,35
	КЕФИР (промышленное производство)		200	5,8	5	8	106	24,8
Итого за полдник:			350	13,8	11,8	52,8	379	51,15

** - 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.