

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Игнаткина Наталья



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 3 » сентября 2024 год.

| Обучающиеся 7-11 лет        |                                                                                                                           |                 |                  |       |               |          |           |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|---------------|----------|-----------|
| День 2                      | Наименование блюда                                                                                                        | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества |       |               | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
| Вторник                     |                                                                                                                           |                 | Белки            | Жиры  | Углев.<br>оды |          |           |
| Завтрак                     | САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подс., соль)                                | 60              | 0,90             | 3,00  | 2,60          | 41,00    | 7,10      |
|                             | НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ (грудка курин., яйцо, мука пш., сухари панир., масло раст., соль, перец молотый)                         | 100             | 10,80            | 10,20 | 13,60         | 189,40   | 78,30     |
|                             | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)                               | 25              | 0,20             | 0,80  | 1,20          | 13,00    | 1,92      |
|                             | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)                                                   | 150             | 5,60             | 5,00  | 29,60         | 184,50   | 9,12      |
|                             | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)                                                             | 200             | 1,00             | 0,20  | 19,60         | 83,40    | 10,92     |
|                             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                                | 15              | 1,10             | 0,10  | 7,50          | 35,50    | 1,08      |
| Итого за завтрак:           |                                                                                                                           | 550             | 19,6             | 19,3  | 74,1          | 546,8    | 108,44    |
| Обед                        | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы, масло подс.)                                                                             | 70              | 0,50             | 4,30  | 1,70          | 47,10    | 15,25     |
|                             | 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     |
|                             | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ( минтай, вода, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подс., сахар, соль, специи) | 120             | 13,20            | 7,10  | 6,90          | 144,90   | 65,23     |
|                             | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (вода, крупа рисовая, масло сл.)                                                                          | 150             | 3,60             | 5,80  | 37,70         | 217,40   | 43,80     |
|                             | 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)                                                                                | 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      |
|                             | ВАФЛИ (промышленное производство)***                                                                                      | 30              | 0,80             | 1,00  | 23,20         | 106,20   | 6,90      |
| Итого за обед:              |                                                                                                                           | 820             | 23,2             | 22,6  | 122,5         | 787,5    | 161,98    |
| Обучающиеся 12 лет и старше |                                                                                                                           |                 |                  |       |               |          |           |
| День 2                      | Наименование блюда                                                                                                        | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества |       |               | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
| Вторник                     |                                                                                                                           |                 | Белки            | Жиры  | Углев.<br>оды |          |           |
| Завтрак                     | САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подс., соль)                                | 100             | 1,50             | 5,00  | 4,40          | 68,30    | 11,83     |
|                             | НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ (грудка курин., яйцо, мука пш., сухари панир., масло раст., соль, перец молотый)                         | 100             | 10,80            | 10,20 | 13,60         | 189,40   | 78,30     |
|                             | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)                               | 25              | 0,20             | 0,80  | 1,20          | 13,00    | 1,92      |
|                             | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)                                                   | 180             | 6,70             | 5,90  | 35,50         | 221,40   | 10,94     |
|                             | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)                                                             | 200             | 1,00             | 0,20  | 19,60         | 83,40    | 10,92     |
|                             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                                | 25              | 1,90             | 0,20  | 12,50         | 59,20    | 1,80      |
| Итого за завтрак:           |                                                                                                                           | 630             | 22,1             | 22,3  | 86,8          | 634,7    | 115,71    |
| Обед                        | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы, масло подс.)                                                                             | 110             | 0,80             | 6,70  | 2,60          | 74,00    | 23,94     |
|                             | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)       | 250             | 1,90             | 5,00  | 12,50         | 103,40   | 26,57     |
|                             | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ( минтай, вода, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подс., сахар, соль, специи) | 150             | 16,50            | 8,80  | 8,60          | 181,10   | 81,56     |
|                             | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (вода, крупа рисовая, масло сл.)                                                                          | 180             | 4,30             | 7,00  | 45,20         | 260,90   | 52,56     |
|                             | 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)                                                                                | 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      |
|                             | ВАФЛИ (промышленное производство)***                                                                                      | 30              | 0,80             | 1,00  | 23,20         | 106,20   | 6,90      |
| Итого за обед:              |                                                                                                                           | 970             | 27,9             | 28,9  | 135,1         | 914,8    | 200,23    |
| Полдник                     | БЛИНЧИКИ из п/ф (блинчики промышленного производства, масло сл.)                                                          | 135             | 5,3              | 10,9  | 36,7          | 266,6    | 32,07     |
|                             | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)                                                                              | 23              | 1,7              | 2     | 12,8          | 75,2     | 6,69      |
|                             | ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода, молоко, сахар, чай черный)                                                                           | 200             | 1,6              | 1,3   | 10,8          | 61,3     | 6,94      |
| Итого за полдник:           |                                                                                                                           | 358             | 8,6              | 14,2  | 60,3          | 403,1    | 45,7      |

\*\*\* - допускается выдача иных кондитерских изделий.

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

Питание обучающихся осуществляется по принципам сбалансированного питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, запекание и исключает продукты с раздражающими свойствами.