

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Н.А.



Ежедневное меню основного (организационного) питания обучающихся

На 3 октября 2024 год.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
ИП



Неделя 1		Обучающиеся 7-11 лет					
День 4 Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле- воды	ЭЦ, ккал	
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло подсол., соль)	60	0,90	3,00	5,30	53,00	9,72
	ВОК * МЯСО С ОВОЩАМИ* (мясо 1 кат., картофель, морковь, перец болгарский, лук репчатый, масло подсол., томатная паста, вода, чеснок, соль)	200	16,40	17,30	24,50	319,30	119,84
	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)	20	1,50	0,10	10,00	47,40	1,44
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
	Итого за завтрак:	500	20,1	20,6	67,7	537,9	137,54
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	60	0,50	0,10	1,50	8,40	7,26
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подсол., соль)	200	2,00	3,10	8,90	71,40	7,53
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (мясо 1 кат., хлеб пш., вода, сухари, масло подсол., масло сл.)	100	14,50	20,10	12,60	289,30	59,94
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	150	3,90	3,20	23,10	137,10	5,74
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ (вода, лимон, сахар)	200	0,10	0,00	21,70	90,00	6,67
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,80	0,30	25,10	118,40	3,60
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	35	2,30	0,30	14,80	71,40	2,94
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	120	0,50	0,50	11,80	53,30	12,41
Итого за обед:		915	27,6	27,6	119,5	839,3	106,09
Неделя 1		Обучающиеся 12 лет и старше					
День 4 Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле- воды	ЭЦ, ккал	
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло подсол., соль)	100	1,50	5,10	8,90	88,30	16,19
	ВОК * МЯСО С ОВОЩАМИ* (мясо 1 кат., картофель, морковь, перец болгарский, лук репчатый, масло подсол., томатная паста, вода, чеснок, соль)	210	17,20	18,20	25,70	335,20	125,83
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	180	0,00	0,00	17,40	69,70	4,39
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,30	0,20	15,10	71,00	2,16
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,00	0,30	12,70	61,20	2,52
	Итого за завтрак:	550	23	23,8	79,8	625,4	151,09
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	100	0,80	0,10	2,50	14,00	12,10
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подсол., соль)	250	2,50	3,90	11,10	89,30	9,44
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (мясо 1 кат., хлеб пш., вода, сухари, масло подсол., масло сл.)	100	14,50	20,10	12,60	289,30	59,94
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	180	4,70	3,90	27,70	164,50	6,89
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ (вода, лимон, сахар)	200	0,10	0,00	21,70	90,00	6,67
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,80	0,30	25,10	118,40	3,60
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	2,60	0,40	17,00	81,60	3,36
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,35
Итого за обед:		1020	29,4	29,1	127,5	891,5	112,35
Полдник	ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА (творог, мука пш., молоко, яйца, масло подсол., соль)	150	7,1	6,9	25,1	189	37,47
	КАКАО С МОЛОКОМ ст. (молоко ст., вода, какао-порошок)	200	3,8	3	24,4	141	22,35
Итого за полдник:		350	10,9	9,9	49,5	330	59,82

* - допускается замена иных фруктов.

** - допускается замена иных овощей.

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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