УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Примерное меню основного (организованного) питания обучающихся

На «20» сентября 2024 год.

Неделя 1

Обучающиеся 7-11 лет

День 5 Пятница	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	60	0,70	0,10	2,30	12,90	5,59
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры I кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль)	150	15,50	17,60	26,80	327,20	94,50
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,10	0,00	14,80	59,60	1,97
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,50	0,10	10,00	47,40	1,44
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	15	1,00	0,10	6,40	30,60	1,26
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	100	0,40	0,30	10,00	45,60	10,11
Итого за завтрак:		545	19,2	18,2	70,3	523,3	114,87
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (томаты грунтовые, перец болг., лук, масло подс., соль)	60	0,70	3,70	2,30	46,00	15,69
	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
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры I кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)	100	12,60	15,20	8,10	219,60	45,23
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	150	3,20	5,30	21,40	146,70	16,97
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,80	0,30	25,10	118,40	3,60
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,00	0,30	12,70	61,20	2,52
Итого за обед:		790	24,8	29	99,2	758	117,03

Неделя 1

Обучающиеся 12 лет и старше

День 5 Пятница	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	100	1,20	0,20	3,80	21,50	9,32
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры I кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль)	200	20,60	23,40	35,70	436,40	115,57
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,10	0,00	14,80	59,60	1,97
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	100	0,40	0,30	10,00	45,60	10,11
Итого за завтрак:		620	23,6	24,1	72,8	603,9	138,65
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (томаты грунтовые, перец болг., лук, масло подс., соль)	100	1,10	6,10	3,80	76,70	26,04
	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
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры I кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)	100	12,60	15,20	8,10	219,60	45,23
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	180	3,80	6,40	25,70	176,30	20,46
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92
	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
Итого за обед:		920	26,8	33,6	111,8	859,4	136,12
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком) (яблоки, мука пш., вода, сахар, масло сл.,яйца, соль, дрожжи)	150	8	6,8	44,8	273	30,00
	КЕФИР (промышленное производство)	200	5,8	5	8	106	19,52
Итого за полдник:		350	13,8	11,8	52,8	379	49,52

* - допускается выдача иных фруктов.

** - допускается выдача иных овощей

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.