УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На «25» 09 2024 год.

Неделя 2

Обучающиеся 7-11 лет

День 3 Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек конс., яблоки, лук репч., масло подсолн.,соль)	60	1,00	2,50	4,90	46,20	15,20
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сл., соль)	150	13,50	14,00	2,60	190,60	59,90
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ (вода, лимон, сахар)	200	0,10	0,00	21,70	90,00	6,67
	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
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,80	0,30	9,30	43,10	10,25
	ВАФЛИ (промышленное производство)***	20	0,60	0,70	15,50	70,80	4,60
Итого за завтрак:		570	18,8	17,8	72,5	528,9	99,74
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук, масло подс., соль)	60	0,70	3,70	2,10	45,50	18,69
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подс., соль)	200	4,60	4,30	15,10	117,70	16,78
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п (мясо 1 кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, [illegible] ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та)	200	18,60	14,30	25,80	307,00	115,69
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	200	0,20	0,20	27,00	111,10	6,70
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,50	0,10	10,00	47,40	1,44
Итого за обед:		40	2,60	0,40	17,00	81,60	3,36
		720	28,2	23	97	710,3	162,66

Неделя 2

Обучающиеся 12 лет и старше

День 3 Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек конс., яблоки, лук репч., масло подсолн.,соль)	100	1,60	4,20	8,10	76,90	19,80
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сл., соль)	200	18,00	18,70	3,50	254,30	79,66
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ (вода, лимон, сахар)	200	0,10	0,00	21,70	90,00	6,67
	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 (слива)*	100	0,80	0,30	9,30	43,10	10,25
	ВАФЛИ (промышленное производство)***	20	0,60	0,70	15,50	70,80	4,60
Итого за завтрак:		655	23,6	24,1	74,5	613,1	123,68
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук, масло подс., соль)	100	1,10	6,20	3,50	75,80	26,06
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подс., соль)	250	5,70	5,40	18,90	147,20	20,97
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п (мясо 1 кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, [illegible] ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та)	220	20,50	15,70	28,40	337,70	127,25
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	200	0,20	0,20	27,00	111,10	6,70
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,10	0,20	20,10	94,70	2,88
Итого за обед:		30	2,00	0,30	12,70	61,20	2,52
Полдник	БЛИНЧИКИ из п/ф (блинчики промышленного производства, масло сл.)	840	32,6	28	110,6	827,7	186,38
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	135	5,3	10,9	36,7	266,6	32,07
	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода, молоко, сахар, чай черный)	23	1,7	2	12,8	75,2	6,69
Итого за полдник:		200	1,6	1,3	10,8	61,3	6,94
		358	8,6	14,2	60,3	403,1	45,7

* - допускается выдача иных фруктов.

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий.

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.