

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.
И.А. Игнаткина

СОПАСОВАНО
Директор МБОУ

2
Игнаткина Н.А.



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 6 » декабря 2024 год.

| Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------------|---|------------------|------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Неделя | День | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб | |
| | | | | Белки | Жиры | Углевод. оды | | | |
| Неделя 1 | День 5 | Пятница | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кв., лук репч., сахар, масло подс.) | 60 | 1 | 3,6 | 4,9 | 56,4 | 6,69 |
| | | | ВОК ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, кукуруза конс., вода, масло подс., соль) | 180 | 12,5 | 13,9 | 32,2 | 294,8 | 91,67 |
| | | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток) | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 18,42 |
| | | | 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 |
| | | | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)* | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 17,68 |
| | | | Итого за завтрак: | 580 | 20,2 | 20,7 | 76 | 565,2 | 140,43 |
| Обед | | | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)** | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 6,6 | 15,56 |
| | | | 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 |
| | | | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль) | 100 | 12,6 | 15,2 | 8,1 | 265,4 | 72,43 |
| | | | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, молоко, горошек конс., масло сл., соль) | 150 | 4,1 | 5,8 | 23,8 | 112,9 | 51,68 |
| | | | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 20,54 |
| | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 6,85 |
| | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 35 | 2,8 | 0,5 | 14 | 72,1 | 5,65 |
| Итого за обед: | 795 | 26,3 | 25,7 | 97,3 | 720 | 185,51 | | | |
| Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды | | | | | | | | | |
| Неделя 1 | День 5 | Пятница | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
| | | | | | Белки | Жиры | Углевод. оды | | |
| Завтрак | | | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кв., лук репч., сахар, масло подс.) | 100 | 1,6 | 6 | 8,2 | 94 | 11,16 |
| | | | ВОК ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, кукуруза конс., вода, масло подс., соль) | 200 | 13,9 | 15,4 | 35,8 | 327,6 | 95,75 |
| | | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток) | 180 | 2,5 | 2,3 | 12,2 | 79,2 | 16,62 |
| | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 5,48 |
| | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 3,23 |
| | | | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)* | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 17,68 |
| | | | Итого за завтрак: | 640 | 23,4 | 24,5 | 91,4 | 673,6 | 139,92 |
| Обед | | | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)** | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 25,93 |
| | | | 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 |
| | | | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль) | 110 | 13,8 | 16,7 | 8,9 | 292 | 79,67 |
| | | | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, молоко, горошек конс., масло сл., соль) | 200 | 5,5 | 7,7 | 31,8 | 150,5 | 68,76 |
| | | | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 20,54 |
| | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 6,85 |
| | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 6,46 |
| Итого за обед: | 950 | 30 | 30,1 | 110,2 | 813,9 | 224,3 | | | |
| Полдник | | | ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком) (яблоки, мука пш., вода, сахар, масло сл., яйца, 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 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.