



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « _____ » _____ 2024 год.

Неделя I		Обучающиеся 7-11 лет						
День I	Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	10	2,30	3,00	0,00	36,40	5,42
		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	7,90
		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным молоком (творог, крупа рисовая, сахар, яйца, масло сл., сметана, соль, молоко сгущенное)	150	15,50	8,00	37,20	294,10	74,10
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,20	0,00	10,10	42,20	2,90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,50	0,10	10,00	47,40	1,44
		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	110	0,40	0,40	10,80	48,80	11,38
Итого за завтрак:			880	27,8	28,9	103,2	786	147,82
Обед		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	500	20	19,8	68,2	543,7	103,14
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (вода, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло подс., соль)	60	0,70	0,10	2,30	12,90	5,59
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры I кат., хлеб пш., молоко, сухари панировочные, масло подс., соль)	200	2,10	2,30	15,80	92,60	17,14
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	100	14,90	18,00	14,50	279,70	68,80
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	150	3,20	5,30	21,40	146,30	16,97
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	200	2,80	2,50	13,60	88,00	23,35
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,30	0,20	15,10	71,00	2,16
		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
Итого за обед:			1200	0,50	0,30	12,00	54,70	12,13

Неделя I		Обучающиеся 12 лет и старше						
День I	Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	15	0,10	12,40	0,10	112,20	11,85
		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным молоком (творог, крупа рисовая, сахар, яйца, масло сл., сметана, соль, молоко сгущенное)	200	20,70	10,70	49,60	392,30	86,05
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,20	0,00	10,10	42,20	2,90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,50	0,10	10,00	47,40	1,44
		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	115	0,50	0,50	11,30	51,10	11,89
Итого за завтрак:			1115	23	23,7	81,1	645,2	114,13
Обед		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	550	1,20	0,20	3,80	21,50	9,32
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (вода, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло подс., соль)	100	2,60	2,80	19,80	115,70	21,42
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры I кат., хлеб пш., молоко, сухари панировочные, масло подс., соль)	100	14,90	18,00	14,50	279,70	68,80
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	180	3,80	6,30	25,70	175,50	20,37
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	200	2,80	2,50	13,60	88,00	23,35
		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
		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	120	0,50	0,30	12,00	54,70	12,13
Итого за обед:			1000	29,4	30,5	113	846,9	159,23
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	30,00
		КЕФИР (промышленное производство)	200	5,8	5	8	106	19,52
Итого за полдник:			150	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.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « _____ » _____ 2024 год.

Неделя 1		Обучающиеся 7-11 лет						
День 2 Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб	
			Белки	Жиры	Углево- 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	
Итого за завтрак:		15	1,10	0,10	7,50	35,50	1,08	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы, масло подс.)	550	19,6	19,3	74,1	546,8	108,44	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	70	0,50	4,30	1,70	47,10	15,25	
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай, вода, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подс., сахар, соль, специи)	120	1,50	4,00	10,00	82,70	22,10	
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (вода, крупа рисовая, масло сл.)	120	13,20	7,10	6,90	144,90	65,23	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	150	3,60	5,80	37,70	217,40	43,80	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	200	0,00	0,00	19,40	77,40	4,86	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,30	0,20	15,10	71,00	2,16	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (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	
Неделя 1		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 2 Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб	
			Белки	Жиры	Углево- 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	
Итого за завтрак:		25	1,90	0,20	12,50	59,20	1,80	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы, масло подс.)	630	22,1	22,3	86,8	634,7	115,71	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	110	0,80	6,70	2,60	74,00	23,94	
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай, вода, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подс., сахар, соль, специи)	250	1,90	5,00	12,50	103,40	26,57	
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (вода, крупа рисовая, масло сл.)	150	16,50	8,80	8,60	181,10	81,56	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	180	4,30	7,00	45,20	260,90	52,56	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	200	0,00	0,00	19,40	77,40	4,86	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,30	0,20	15,10	71,00	2,16	
	ВАФЛИ (промышленное производство)***	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68	
Итого за обед:	30	0,80	1,00	23,20	106,20	6,90		
Полдник	БЛИНЧИКИ из п/ф (блинчики промышленного производства, масло сл.)	970	27,9	28,9	135,1	914,8	200,23	
	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	
*** - допускается выдача иных кондитерских изделий.		358	8,6	14,2	60,3	403,1	45,7	

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.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Наталья Александровна



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « _____ » _____ 2024 год.

Неделя 1		Обучающиеся 7-11 лет						
День 3 Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	12	2,80	3,50	0,00	43,70	6,53	
	КАША вязкая молочная из риса и пшеницы (молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	200	7,40	12,00	34,80	278,00	50,03	
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,10	0,00	9,90	40,20	1,54	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	15	1,10	0,10	7,50	35,50	1,08	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	15	1,00	0,10	6,40	30,60	1,26	
	БЛИНЧИКИ из п/ф (блинчики промышленного производства, масло сл.)	45	1,80	3,60	12,20	88,90	10,69	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	15	1,10	1,30	8,30	49,10	4,36	
Итого за завтрак:								
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подс., соль)	502	15,3	20,6	79,1	566	75,49	
	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	
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	11,10	13,80	11,40	204,60	51,01	
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, капуста, морковь, лук репч., масло подс., томатное пюре, мука, сахар, соль)	180	3,40	5,00	16,80	121,50	21,29	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная кислота)	200	0,20	0,20	27,00	111,10	6,70	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,10	0,20	20,10	94,70	2,88	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,00	0,30	12,70	61,20	2,52	
Итого за обед:		820	25,2	27,5	108,1	766,9	111,19	
Неделя 1		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 3 Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	15	3,50	4,40	0,00	54,60	8,16	
	КАША вязкая молочная из риса и пшеницы (молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	240	8,90	14,40	41,70	333,20	56,43	
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,10	0,00	9,90	40,20	1,54	
	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	
	БЛИНЧИКИ из п/ф (блинчики промышленного производства, масло сл.)	45	1,80	3,60	12,20	88,90	10,69	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	15	1,10	1,30	8,30	49,10	4,36	
Итого за завтрак:								
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подс., соль)	565	19	24,1	95,7	677,8	85,02	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подс., соль)	100	1,40	6,10	8,30	93,50	16,68	
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	250	5,70	5,40	18,90	147,20	20,97	
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, капуста, морковь, лук репч., масло подс., томатное пюре, мука, сахар, соль)	120	12,10	15,00	12,50	223,20	55,60	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная кислота)	200	3,80	5,60	18,70	135,10	23,69	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	200	0,20	0,20	27,00	111,10	6,70	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	50	3,80	0,30	25,10	118,40	3,60	
Итого за обед:		30	2,00	0,30	12,70	61,20	2,52	
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ (картофель, лук репчатый, мука пш., вода, сахар, дрожжи сухие, яйца, масло подс., соль)	950	29	32,9	123,2	889,7	129,76	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастеризованное)	160	8,2	4	48	260,3	25,00	
	Итого за полдник:		200	5,9	5,1	9,8	110,5	21,04
		360	14,1	9,1	57,8	370,8	46,04	

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.



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « _____ » _____ 2024 год.

Неделя 1		Обучающиеся 7-11 лет						
День 4 Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло подс., 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 подс., 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 подс., соль)	200	2,00	3,10	8,90	71,40	7,53	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (мясо 1 кат., хлеб пш., вода, сухари, масло подс., 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	
Итого за обед:		120	0,50	0,50	11,80	53,30	12,41	
		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			ЭЦ, ккал	Цена, руб	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло подс., 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 подс., 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 подс., соль)	250	2,50	3,90	11,10	89,30	9,44	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (мясо 1 кат., хлеб пш., вода, сухари, масло подс., 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	
Итого за обед:		100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,35	
Полдник	ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА (творог, мука пш., молоко, яйца, масло подс., сода)	1020	29,4	29,1	127,5	891,5	112,35	
	КАКАО С МОЛОКОМ сг. (молоко сг, вода, какао-порошок)	150	7,1	6,9	25,1	189	37,47	
Итого за полдник:		200	3,8	3	24,4	141	22,35	
		350	10,9	9,9	49,5	330	59,82	

* - 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.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « _____ » _____ 2024 год.

Неделя 1		Обучающиеся 7-11 лет						
День 5								
Пятница								
		Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	60	0,70	0,10	2,30	12,90	5,59	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 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 болгар., 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 1 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			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	100	1,20	0,20	3,80	21,50	9,32	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 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 болгар., 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 1 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	20,40	
	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 ПЕЧЕННЫЕ 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.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Наталья



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « _____ » _____ 2024 год.

Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет						
День 1	Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углево-оды		
Завтрак		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	60	0,50	0,10	1,50	8,40	7,26
		БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ" (мясо 1 кат., хлеб пш., яйца, вода, сыр, томаты, масло подс., соль)	90	11,60	16,70	25,00	296,70	80,86
		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	150	3,90	3,20	23,10	137,10	5,74
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,20	0,00	10,10	42,20	2,90
		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:			540	19	20,3	78,2	572,6	99,88
Обед		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	60	0,70	0,10	2,30	12,90	5,59
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, яйца, лук репчатый, сметана, вода, масло подс., мука пш., соль)	200	3,20	4,30	18,40	125,10	8,59
		ПЕЧЕНЬКА ПШЕНИЧНАЯ (куры 1 кат., сметана, вода, масло подс., мука пш., соль)	100	13,90	17,20	3,00	222,30	42,50
		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)	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
Итого за обед:			850	28	27,4	100,7	759,5	90,09
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 1	Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углево-оды		
Завтрак		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	100	0,80	0,10	2,50	14,00	12,10
		БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ" (мясо 1 кат., хлеб пш., яйца, вода, сыр, томаты, масло подс., соль)	100	12,90	18,60	27,80	329,90	87,53
		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	180	4,70	3,90	27,70	164,50	6,89
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,20	0,00	10,10	42,20	2,90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,90	0,20	12,50	59,20	1,80
		Итого за завтрак:	605	20,5	22,8	80,6	609,8	111,22
Обед		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	100	1,20	0,20	3,80	21,50	9,32
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, яйца, лук репчатый, сметана, вода, масло подс., мука пш., соль)	250	4,10	5,40	23,00	156,80	10,77
		ПЕЧЕНЬКА ПШЕНИЧНАЯ (куры 1 кат., сметана, вода, масло подс., мука пш., соль)	110	15,30	18,90	3,30	244,70	46,75
		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)	180	0,90	0,20	17,60	75,10	9,83
		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
Итого за обед:			960	31,8	31,2	111	850,8	100,98
Полдник		ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА (творог, мука пш., молоко, яйца, масло подс., сода)	150	7,1	6,9	25,1	189	37,47
		КАКАО С МОЛОКОМ сг. (молоко сг, 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 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.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Н.А.
И.А. Игнаткина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « _____ » _____ 2024 год.

Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет						
День 2 Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб	
			Белки	Жиры	Углевод			
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	
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО" рыбные (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло раст., хлеб пш., молоко, яйцо, соль, перец молотый)	100	12,60	10,40	8,40	177,50	62,04	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	150	3,20	5,30	21,40	146,30	17,63	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92	
	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	
Итого за завтрак:		545	20,2	19,1	68,4	526,2	100,39	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	60	0,50	0,10	1,50	8,40	7,26	
	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	
	ПЛОВ (мясо 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль)	200	22,70	23,30	40,10	460,90	116,20	
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,20	0,20	23,80	98,00	5,81	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,90	0,20	12,50	59,20	1,80	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68	
Итого за обед:		705	28,1	28	96,4	750	154,85	
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 2 Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб	
			Белки	Жиры	Углевод			
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	
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО" рыбные (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло раст., хлеб пш., молоко, яйцо, соль, перец молотый)	100	12,60	10,40	8,40	177,50	62,04	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	180	3,80	6,30	25,70	175,50	21,15	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92	
	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	
Итого за завтрак:		630	22,5	22,3	81,7	616,5	109,78	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	100	0,80	0,10	2,50	14,00	12,10	
	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	
	ПЛОВ (мясо 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль)	225	25,50	26,20	45,10	518,30	130,70	
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,20	0,20	23,80	98,00	5,81	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,10	0,20	20,10	94,70	2,88	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68	
Итого за обед:		835	32,8	31,9	112,5	869,2	179,74	
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	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 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.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Наталья Александровна



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « _____ » _____ 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 СВЕКЛЫ 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	
Итого за завтрак:	ВАФЛИ (промышленное производство)***	20	0,60	0,70	15,50	70,80	4,60	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук, масло подсолн., соль)	570	18,8	17,8	72,5	528,9	99,74	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолн., соль)	60	0,70	3,70	2,10	45,50	18,69	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п (мясо I кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, морковь)	200	4,60	4,30	15,10	117,70	16,78	
	КОМПОЗИЦИЯ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная кислота)	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 СВЕКЛЫ 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	
Итого за завтрак:	ВАФЛИ (промышленное производство)***	20	0,60	0,70	15,50	70,80	4,60	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук, масло подсолн., соль)	655	23,6	24,1	74,5	613,1	123,68	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолн., соль)	100	1,10	6,20	3,50	75,80	26,06	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п (мясо I кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, морковь)	250	5,70	5,40	18,90	147,20	20,97	
	КОМПОЗИЦИЯ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная кислота)	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.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.
И.Игнаткина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « _____ » _____ 2024 год.

Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет						
День 4 Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб	
			Белки	Жиры	Углевод. оды			
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	60	0,50	0,10	1,50	8,40	7,26	
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подс., лимон, чеснок, соль, перец молотый)	90	9,60	15,50	12,90	229,70	71,85	
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	20	0,20	0,70	0,90	10,50	1,52	
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репч., вода, сметана, томатное пюре, масло подсолн.)	150	4,50	3,40	13,90	105,00	18,16	
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п (вода, яблоки, вишня замороз., сахар)	200	0,10	0,10	10,90	45,00	4,76	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,10	0,20	20,10	94,70	2,88	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68	
	Итого за завтрак:		580	19,3	20,2	68,7	534,1	108,11
	Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло подс., соль)	60	0,90	3,00	5,30	53,00	9,72
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными (вода, картофель, фарш рыбный, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подс., соль)	200	1,90	6,40	14,90	124,40	22,30
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)		110	11,10	13,80	11,40	204,60	51,01	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ п (вода, крупа ячневая, масло сл., соль)		150	4,40	3,60	29,20	166,80	5,25	
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)		40	3,10	0,20	20,10	94,70	2,88	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		30	2,00	0,30	12,70	61,20	2,52	
Итого за обед:		790	23,4	27,3	113	782,1	98,54	

Обучающиеся 12 лет и старше

Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 4 Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб	
			Белки	Жиры	Углевод. оды			
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	100	0,80	0,10	2,50	14,00	12,10	
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подс., лимон, чеснок, соль, перец молотый)	100	10,60	17,20	14,30	255,10	79,75	
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	20	0,20	0,70	0,90	10,50	1,52	
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репч., вода, сметана, томатное пюре, масло подсолн.)	180	5,40	4,10	16,70	126,00	21,62	
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п (вода, яблоки, вишня замороз., сахар)	200	0,10	0,10	10,90	45,00	4,76	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,10	0,20	20,10	94,70	2,88	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68	
	Итого за завтрак:		660	21,5	22,6	73,9	586,1	124,31
	Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло подс., соль)	100	1,50	5,10	8,90	88,30	16,19
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными (вода, картофель, фарш рыбный, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подс., соль)	250	2,40	7,90	18,60	155,40	25,80
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)		110	11,10	13,80	11,40	204,60	51,01	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ п (вода, крупа ячневая, масло сл., соль)		180	5,30	4,30	35,00	200,20	6,30	
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)		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:		920	26,1	31,7	131,1	905,5	110,28	
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ (картофель, лук репчатый, мука пш., вода, сахар, дрожжи сухие, яйца, масло подс., соль)	160	8,2	4	48	260,3	25,00	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастеризованное)	200	5,9	5,1	9,8	110,5	21,04	
Итого за полдник:		360	14,1	9,1	57,8	370,8	46,04	

** - 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.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « _____ » _____ 2024 год.

Неделя 2
Обучающиеся 7-11 лет

День 5 Пятница	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углевод. оды		
Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	10	2,30	3,00	0,00	36,40	5,42
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (молоко, крупа пшено, вода, масло сл.)	200	8,30	7,50	36,30	245,50	46,14
	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,30	2,90	13,80	94,00	22,35
	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
	БЛИНЧИКИ из п/ф (блинчики промышленного производства, масло сл.)	45	1,80	3,60	12,20	88,90	10,69
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	15	1,10	1,30	8,30	49,10	4,36
Итого за завтрак:		60	0,70	0,10	2,30	12,90	5,59
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	200	1,50	4,00	10,00	82,70	22,10
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	17,20	24,10	29,80	404,90	123,15
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (картофель, мясо I кат., морковь, лук, масло подсолн., томатное пюре, соль)	35	2,70	0,20	17,60	82,90	2,52
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	100	0,80	0,30	9,30	43,10	10,25
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	815	25,2	29,1	97,1	750,7	176,21
Итого за обед:							

Обучающиеся 12 лет и старше

День 5 Пятница	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углевод. оды		
Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	10	2,30	3,00	0,00	36,40	5,42
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (молоко, крупа пшено, вода, масло сл.)	250	10,30	9,40	45,30	306,80	53,92
	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,30	2,90	13,80	94,00	22,35
	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
	БЛИНЧИКИ из п/ф (блинчики промышленного производства, масло сл.)	45	1,80	3,60	12,20	88,90	10,69
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	15	1,10	1,30	8,30	49,10	4,36
Итого за завтрак:		100	1,20	0,20	3,80	21,50	9,32
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	250	1,90	5,00	12,50	103,40	26,57
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	225	19,40	27,10	33,60	455,90	136,54
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (картофель, мясо I кат., морковь, лук, масло подсолн., томатное пюре, соль)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,10	0,20	20,10	94,70	2,88
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	2,10
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	100	0,80	0,30	9,30	43,10	10,25
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	940	29,1	33,2	109,5	853	198,58
Итого за обед:		150	7,1	6,9	25,1	189	37,47
Полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА (творог, мука пш., молоко, яйца, масло подсолн., сода)	200	3,8	3	24,4	141	22,35
	КАКАО С МОЛОКОМ сг. (молоко сг, вода, какао-порошок)	350	10,9	9,9	49,5	330	59,82

* - 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.