

УТВЕРЖДАЮ
И.П. Козлов В.И.



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Солн-13
Ваша ИА Васильева

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 19 » 11 2024 год.

Обучающиеся 7-11 лет								
Неделя 1	День 2 Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белк и	Жиры	Углев оды		
Завтрак	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подс., лимонная к-та, соль)		60	0,80	3,10	3,50	45,80	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	79,40
	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		15	1,10	0,10	7,50	35,50	1,08
			550	19,5	19,4	75	551,6	109,5
	Итого за завтрак:							
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репч., масло подс.)		70	0,50	4,20	1,80	47,60	15,25
	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
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай, вода, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подс., сахар, соль, специи)		120	13,20	7,10	6,90	144,90	65,23
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (вода, крупа рисовая, масло сл.)		150	3,60	5,80	37,70	217,40	40,80
	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)		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
	ВАФЛИ (промышленное производство)***		30	0,80	1,00	23,20	106,20	6,90
		820	23,2	22,5	122,6	788	159	
Итого за обед:								
Обучающиеся 12 лет и старше								
Неделя 1	День 2 Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белк и	Жиры	Углев оды		
Завтрак	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подс., лимонная к-та, соль)		100	1,30	5,10	5,90	76,30	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	79,40
	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		25	1,90	0,20	12,50	59,20	1,80
			630	21,9	22,4	88,3	642,7	116,81
Итого за завтрак:								
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репч., масло подс.)		110	0,90	6,60	2,90	74,80	23,94
	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	27,57
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай, вода, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подс., сахар, соль, специи)		150	16,50	8,80	8,60	181,10	81,56
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (вода, крупа рисовая, масло сл.)		180	4,30	7,00	45,20	260,90	52,56
	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)		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
	ВАФЛИ (промышленное производство)***		30	0,80	1,00	23,20	106,20	6,90
		970	28	28,8	135,4	915,6	201,2	
Итого за обед:								

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий.

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

Питание обучающихся осуществляется по принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов