



В.И.Козлов



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На «03» 04 2025 год.

Зима-весна		Обучающиеся 7-11 лет					
Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
День 10 Четверг			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репч., масло подсе.)	60	0,5	3,6	1,6	40,8	16,72
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный., лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свинина, яйцо, вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	9,5	9	12	166,5	36,88
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	150	4,1	6	8,7	105	19,98
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	200	0,7	0,3	18,3	78	11,37
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, вода, сахар)	25	1,9	0,2	15,3	58,5	3,42
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	565	18,3	19,4	63,9	490	91,6
Итого за завтрак:							
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, лимонная к-та, масло подсе., соль)	70	1	4,2	5,9	65,9	9,83
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)	200	2,1	4,1	10,6	87,6	21,96
	ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсе., мука пш., соль)	100	10,6	14,9	2,9	309	71,69
	ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсе., мука пш., соль)	155	2,3	4,6	26,4	155,2	15,07
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)	200	0,1	0,1	11,1	46	15,65
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)	50	3,8	0,4	24,6	117	6,85
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	815	23,1	28,9	97,5	863,1	147,51
Итого за обед:							
		Обучающиеся 12 лет и старше					
Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
День 10 Четверг			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репч., масло подсе.)	100	0,8	6	2,6	68	22,94
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный., лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свинина, яйцо, вода, томатное пюре, сметана, соль)	120	10,4	9,7	13,1	182,4	40,19
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	180	4,9	7,2	10,4	126,1	24,01
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	200	0,7	0,3	18,3	78	11,37
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, вода, сахар)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	680	23	24,1	80,1	630,5	110,45
Итого за завтрак:							
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, лимонная к-та, масло подсе., соль)	100	1,5	6	8,4	94,1	14,05
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)	250	2,6	5,1	13,3	109,5	27,15
	ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсе., мука пш., соль)	110	11,7	15,3	4,2	320,5	79,97
	ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсе., мука пш., соль)	200	2,9	5,9	34,06	200,1	19,43
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)	200	0,1	0,1	11,1	46	15,65
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)	45	3,4	0,4	22,1	105,3	6,16
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	7,26
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	945	25,4	33,4	109,16	957,9	169,67	
Итого за обед:							

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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