

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Игнаткина Н.А.

Н.А.Игнаткина

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

сезон: зима-весна

На « 13 » март 2025 год.



|                   |                                                                                                                         |                 |                  |      |              |             |           |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|------|--------------|-------------|-----------|
| Неделя 2          | Обучающиеся 7-11 лет                                                                                                    |                 |                  |      |              |             |           |
| День 2            | Наименование блюда                                                                                                      | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества |      |              | ЭЦ,<br>ккал | Цена, руб |
| Вторник           |                                                                                                                         |                 | Белки            | Жиры | Углев<br>оды |             |           |
| Завтрак           | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (огурцы)**                                                                                      | 60              | 0,4              | 0,1  | 1,1          | 6,6         | 7,96      |
|                   | НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ (грудка курин., яйцо, мука пш., сухари панир., масло раст., соль, перец молотый)                       | 100             | 10,8             | 10,2 | 13,6         | 276,6       | 63,27     |
|                   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)                                                 | 150             | 5,6              | 5    | 29,6         | 184,5       | 11,37     |
|                   | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)                             | 25              | 0,2              | 0,8  | 1,2          | 13          | 2,64      |
|                   | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п (вода,яблоки, вишня замороз.,сахар)                                               | 200             | 0,1              | 0,1  | 10,9         | 45          | 4,16      |
|                   | 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      |
| Итого за завтрак: |                                                                                                                         | 575             | 20,2             | 16,7 | 74,2         | 613,7       | 95,37     |
| Обед              | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар)                                                                    | 60              | 0,6              | 3,7  | 4,5          | 53,4        | 6,65      |
|                   | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)     | 200             | 1,5              | 3,5  | 5,6          | 60          | 25,8      |
|                   | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло раст., хлеб пш., молоко, яйцо, соль, перец молотый) | 100             | 12,8             | 4,1  | 5,9          | 112,6       | 41,57     |
|                   | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., вода, сметана, мука пш., соль.)     | 180             | 3,9              | 11,8 | 29,4         | 239,9       | 19,02     |
|                   | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки,сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)                                            | 200             | 0,2              | 0,2  | 23,8         | 98          | 20,08     |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                              | 40              | 3                | 0,3  | 19,7         | 93,6        | 5,48      |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                                 | 25              | 2                | 0,4  | 10           | 51,5        | 4,04      |
| Итого за обед:    |                                                                                                                         | 805             | 24               | 24   | 98,9         | 709         | 122,64    |
|                   |                                                                                                                         |                 |                  |      |              |             |           |
| Неделя 2          | Обучающиеся 12 лет и старше                                                                                             |                 |                  |      |              |             |           |
| День 2            | Наименование блюда                                                                                                      | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества |      |              | ЭЦ,<br>ккал | Цена, руб |
| Вторник           |                                                                                                                         |                 | Белки            | Жиры | Углев<br>оды |             |           |
| Завтрак           | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (огурцы)**                                                                                      | 100             | 0,7              | 0,1  | 1,9          | 11          | 13,27     |
|                   | НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ (грудка курин., яйцо, мука пш., сухари панир., масло раст., соль, перец молотый)                       | 110             | 11,9             | 11,2 | 15           | 304,3       | 69,59     |
|                   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)                                                 | 180             | 6,7              | 5,9  | 35,5         | 221,4       | 13,65     |
|                   | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)                             | 30              | 0,3              | 1    | 1,4          | 15,5        | 3,14      |
|                   | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п (вода,яблоки, вишня замороз.,сахар)                                               | 200             | 0,1              | 0,1  | 10,9         | 45          | 4,16      |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                              | 30              | 2,3              | 0,2  | 14,8         | 70,2        | 4,11      |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                                 | 20              | 1,6              | 0,3  | 8            | 41,2        | 3,23      |
| Итого за завтрак: |                                                                                                                         | 670             | 23,6             | 18,8 | 87,5         | 708,6       | 111,15    |
| Обед              | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар)                                                                    | 100             | 1                | 6,1  | 7,5          | 89          | 11,08     |
|                   | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)     | 250             | 1,9              | 4,4  | 7            | 75          | 32,25     |
|                   | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло раст., хлеб пш., молоко, яйцо, соль, перец молотый) | 100             | 12,8             | 4,1  | 5,9          | 112,6       | 41,57     |
|                   | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., вода, сметана, мука пш., соль.)     | 200             | 4,3              | 13,1 | 32,6         | 266,1       | 21,14     |
|                   | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки,сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)                                            | 200             | 0,2              | 0,2  | 23,8         | 98          | 20,08     |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                              | 45              | 3,4              | 0,4  | 22,1         | 105,3       | 6,16      |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                                 | 40              | 3,2              | 0,6  | 16           | 82,4        | 6,46      |
| Итого за обед:    |                                                                                                                         | 935             | 26,8             | 28,9 | 114,9        | 828,4       | 138,74    |

\*\* - 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.