



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

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №8
им А. Демина
Брюховецкого района
Ложкина Л.А.

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 3 » 10 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 | 112,94 |
| | 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 | 130,6 |
| 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 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)* | | | 120 | 0,50 | 0,50 | 11,80 | 53,30 | 12,41 |
| Итого за обед: | | | 915 | 27,6 | 27,6 | 119,5 | 839,3 | 106,1 |
| 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 | 121,83 |
| | 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 | 147,09 |
| 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 | 10,84 |
| | 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 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)* | | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 10,35 |
| Итого за обед: | | | 1020 | 29,4 | 29,1 | 127,5 | 891,5 | 113,8 |

* - 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.