УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Н.А.
_____ Н.А.Игнаткина

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

**Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся**

**На «19» 11 2024 год.**

| Неделя 1 | **Обучающиеся 7-11 лет** | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| День 2 Вторник | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 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 | 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 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 15 | 1,10 | 0,10 | 7,50 | 35,50 | 1,08 |
| Итого за завтрак: | | 550 | 19,5 | 19,4 | 75 | 551,6 | 108,4 |
| Обед | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ 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 |
| Итого за обед: | | 820 | 23,2 | 22,5 | 122,6 | 788 | 159 |

| Неделя 1 | **Обучающиеся 12 лет и старше** | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| День 2 Вторник | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 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 | 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 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,50 | 59,20 | 1,80 |
| Итого за завтрак: | | 630 | 21,9 | 22,4 | 88,3 | 642,7 | 115,71 |
| Обед | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ 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 |
| Итого за обед: | | 970 | 28 | 28,8 | 135,4 | 915,6 | 201,2 |

*** - 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.