УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Н.А.

_____ Н.А.Игнаткина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №2
им.Горшкова С.Г.

_____ Бондар Н.В.

МЕНЮ
На «13» ноября 2025 год.

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя 2 День 4 Четверг	Наименование блюда	Маасса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК							
САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ И МОРКОВИ (свёкла, морковь, масло подс, соль)		60	16,00	0,78	3,66	4,38	53,44
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай, вода, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подс., сахар, соль, специи)		90	58,40	9,90	5,33	5,19	109,08
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)		150	19,98	4,05	6,00	8,70	105,03
ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)		200	1,55	0,20	0,10	9,30	38,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		30	4,11	2,28	0,24	14,76	70,20
БУЛОЧКА К ЧАЮ (промышленное производство)		50	6,85	2,83	1,94	25,85	132,18
Итого за завтрак:		580	106,89	20,04	17,27	68,18	507,93
ОБЕД							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (сезонные)		60	7,50	0,42	0,06	1,14	6,60
или **ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ**		60	7,50	0,48	0,06	1,02	6,60
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, картофель, морковь, лук репч, мука пш., яйца, масло подс., соль)		200	20,36	2,00	3,08	8,90	71,40
ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчтый, томатное пюре, масло подс.,мука пш., соль)		110	78,85	11,70	20,01	3,18	239,61
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (вода, крупа пшено, соль, масло сл.)		160	8,01	4,38	4,15	26,67	161,45
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)		200	13,68	0,60	0,10	20,10	84,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		35	4,80	2,66	0,28	17,22	81,90
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		20	3,22	1,60	0,30	8,02	41,20
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (сезонные)		120	16,80	0,48	0,48	11,76	52,80
Итого за обед:		905	153,22	23,84	28,46	96,99	738,96
или Итого за обед:		905	153,22	23,9	28,46	96,87	738,96

Возрастная категория 12 лет и старше

Неделя 2 День 4 Четверг	Наименование блюда	Маасса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК							
САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ И МОРКОВИ (свёкла, морковь, масло подс, соль)		100	26,60	1,30	6,10	7,30	89,04
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай, вода, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подс., сахар, соль, специи)		100	64,89	10,99	5,86	5,74	120,74
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)		180	23,98	4,86	7,20	10,44	126,05
ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)		200	1,55	0,20	0,10	9,30	38,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		30	4,11	2,28	0,24	14,76	70,20
БУЛОЧКА К ЧАЮ (промышленное производство)		50	6,85	2,83	1,94	25,85	132,18
Итого за завтрак:		660	127,98	22,46	21,44	73,39	576,21
ОБЕД							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (сезонные)		100	12,50	0,70	0,10	1,90	11,00
или **ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ**		100	12,50	0,80	0,10	1,70	11,00
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, картофель, морковь, лук репч, мука пш., яйца, масло подс., соль)		250	24,00	2,50	3,85	11,13	89,27
ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчтый, томатное пюре, масло подс.,мука пш., соль)		120	86,02	12,77	21,83	3,47	261,40
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (вода, крупа пшено, соль, масло сл.)		190	9,51	5,18	4,90	31,66	191,46
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)		200	13,68	0,60	0,10	20,10	84,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		50	6,85	3,80	0,40	24,60	117,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		40	6,44	3,20	0,60	16,04	82,40
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (сезонные)		120	16,80	0,48	0,48	11,76	52,80
Итого за обед:		1070	175,8	29,23	32,26	120,66	889,33
или Итого за обед:		1070	175,8	29,33	32,26	120,46	889,33

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.