



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 8 » 11 2024 год.

| Неделя 1 | | Обучающиеся 7-11 лет | | | | | |
|-------------------|---|-----------------------------|------------------|-------|-----------|----------|-----------|
| День 5 Пятница | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | | |
| Завтрак | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)** | 60 | 0,70 | 0,10 | 2,30 | 12,90 | 5,59 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль) | 150 | 15,50 | 17,60 | 26,80 | 327,20 | 94,50 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный) | 200 | 0,10 | 0,00 | 14,80 | 59,60 | 1,97 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 20 | 1,50 | 0,10 | 10,00 | 47,40 | 1,44 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 15 | 1,00 | 0,10 | 6,40 | 30,60 | 1,26 |
| | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)* | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,00 | 45,60 | 10,11 |
| Итого за завтрак: | | 545 | 19,2 | 18,2 | 70,3 | 523,3 | 114,9 |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (томаты грунтовые, перец болгар., лук, масло подс., соль) | 60 | 0,70 | 3,70 | 2,30 | 46,00 | 15,69 |
| | 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 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль) | 100 | 12,60 | 15,20 | 8,10 | 219,60 | 45,23 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль) | 150 | 3,20 | 5,30 | 21,40 | 146,70 | 16,97 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство) | 200 | 1,00 | 0,20 | 19,60 | 83,40 | 10,92 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,10 | 118,40 | 3,60 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 30 | 2,00 | 0,30 | 12,70 | 61,20 | 2,52 |
| Итого за обед: | | 790 | 24,8 | 29 | 99,2 | 758 | 117 |
| Неделя 1 | | Обучающиеся 12 лет и старше | | | | | |
| День 5 Пятница | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | | |
| Завтрак | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)** | 100 | 1,20 | 0,20 | 3,80 | 21,50 | 9,32 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль) | 200 | 20,60 | 23,40 | 35,70 | 436,40 | 115,57 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный) | 200 | 0,10 | 0,00 | 14,80 | 59,60 | 1,97 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 20 | 1,30 | 0,20 | 8,50 | 40,80 | 1,68 |
| | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)* | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,00 | 45,60 | 10,11 |
| | Итого за завтрак: | 620 | 23,6 | 24,1 | 72,8 | 603,9 | 138,65 |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (томаты грунтовые, перец болгар., лук, масло подс., соль) | 100 | 1,10 | 6,10 | 3,80 | 76,70 | 26,04 |
| | 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 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль) | 100 | 12,60 | 15,20 | 8,10 | 219,60 | 45,23 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль) | 180 | 3,80 | 6,40 | 25,70 | 176,30 | 20,40 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство) | 200 | 1,00 | 0,20 | 19,60 | 83,40 | 10,92 |
| | 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 |
| Итого за обед: | | 920 | 26,8 | 33,6 | 111,8 | 859,4 | 137,1 |

* - 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.