



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся.

На «12» 11 2024 год.



Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет						
День 2		Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
Вторник				Белки	Жиры	Углево ды		
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
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО" рыбные (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло раст., хлеб пш., молоко, яйцо, соль, перец молотый)		100	12,60	10,40	8,40	177,50	62,04
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)		150	3,20	5,30	21,40	146,30	17,63
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)		200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92
	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
Итого за завтрак:			545	20,1	19,2	69,3	531	100,4
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (порциями)(огурцы соленые)**		60	0,50	0,10	1,00	6,60	7,26
	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
	ПЛОВ (мясо 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль)		200	22,70	23,30	40,10	460,90	116,20
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)		200	0,20	0,20	23,80	98,00	5,81
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		25	1,90	0,20	12,50	59,20	1,80
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
Итого за обед:			705	28,1	28	95,9	748,2	154,9
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 2		Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
Вторник				Белки	Жиры	Углево ды		
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
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО" рыбные (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло раст., хлеб пш., молоко, яйцо, соль, перец молотый)		100	12,60	10,40	8,40	177,50	62,04
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)		180	3,80	6,30	25,70	175,50	21,15
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)		200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92
	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
Итого за завтрак:			630	22,3	22,4	83,2	624,5	109,78
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (порциями)(огурцы соленые)**		100	0,80	0,10	1,70	11,00	12,10
	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
	ПЛОВ (мясо 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль)		225	25,50	26,20	45,10	518,30	130,70
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)		200	0,20	0,20	23,80	98,00	5,81
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		40	3,10	0,20	20,10	94,70	2,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
Итого за обед:			835	32,8	31,9	111,7	866,2	180,7

** - 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.