



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На «22» 11 2024 год.

Обучающиеся 7-11 лет							
Неделя 1 День 5 Пятница	Наименование блюда	Всё блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры соленые)**	60	0,70	0,00	1,40	8,40	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	18,1	69,4	518,8	114,9
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (свекла, огурцы соленые, масло подс.)	60	0,80	3,70	3,70	50,40	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
	ПОРЕ 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	24,9	29	100,6	762,4	117
Обучающиеся 12 лет и старше							
Неделя 1 День 5 Пятница	Наименование блюда	Всё блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры соленые)**	100	1,10	0,00	2,40	14,00	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	23,5	23,9	71,4	596,4	138,65
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (свекла, огурцы соленые, масло подс.)	100	1,30	6,10	6,20	84,10	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
	ПОРЕ 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	27	33,6	114,2	866,8	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.