



Федеральный научный центр
безопасности и
технологического регулирования
пищевой продукции

Сводный расчет массы и питательных (энергетических) веществ обучающихся, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов
№ 10 04 2023 год

Неделя 2 День 1 (понедельник)	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук, масло подсолн.)	60	0,90	1,96	4,94	52,58	5,84
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (мясо 1 кат., лук, яйца, масло подсолн., томат)	100	11,50	12,21	10,80	194,68	16,25
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, соль, сахар, масло сливочное)	150	4,13	3,78	25,79	155,54	4,85
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ВИШНЯ) (вишня, вода, сахар, лимонная кислота)	200	0,31	0,08	18,63	78,23	12,97
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,85	0,19	11,93	56,99	2,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,12	0,24	6,64	34,80	1,8
Итого за завтрак:		555	20,06	18,50	77,87	170,84	20,31
обед	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ (макаронны, картофель, морковь, лук, томат, масло подсолн., вода, соль)	200	2,13	3,23	14,56	96,01	8,65
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук, масло подсолн.)	60	0,32	3,07	1,57	36,98	4,63
	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (мясо 1 кат., морковь, картофель, горошек зеленый, томат, мука, лук, вода)	200	16,81	16,78	15,93	282,03	89,54
	ПЕЧЕНЬЕ (промышленное производство)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	4,95
	ЧАЙ С САХАРОМ (чай, вода, сахар)	200	0,10	0,00	14,72	59,25	2,52
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	2,96	0,31	19,09	91,18	3,98
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	1,66	0,30	8,35	43,50	2,16
	ЯБЛОКО * (промышленное производство)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,58
Итого за обед:		865	26,16	26,13	100,86	748,75	141,01

Неделя 2 День 1 (понедельник)	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук, масло подсолн.)	100	1,60	5,10	8,24	87,63	11,4
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (мясо 1 кат., лук, яйца, масло подсолн., томат)	110	12,90	13,38	11,08	215,71	60,71
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, соль, сахар, масло сливочное)	180	4,95	4,51	31,02	184,41	10,37
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ВИШНЯ) (вишня, вода, сахар, лимонная кислота)	200	0,31	0,08	18,63	78,23	12,97
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,85	0,19	11,93	56,99	2,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	1,66	0,30	8,35	43,50	2,25
Итого за завтрак:		640	23,27	23,56	89,25	666,47	100,30
обед	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ (макаронны, картофель, морковь, лук, томат, масло подсолн., вода, соль)	250	2,67	4,07	18,22	120,45	10,82
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук, масло подсолн.)	100	0,86	5,11	2,61	61,63	11,05
	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (мясо 1 кат., морковь, картофель, горошек зеленый, томат, мука, лук, вода)	270	18,49	18,44	17,50	310,24	109,51
	ПЕЧЕНЬЕ (промышленное производство)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	6,19
	ЧАЙ С САХАРОМ (чай, вода, сахар)	200	0,10	0,00	14,72	59,25	2,52
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	2,96	0,31	19,09	91,18	3,98
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	1,66	0,30	8,35	43,50	2,16
	ЯБЛОКО * (промышленное производство)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,58
Итого за обед:		980	29,10	31,16	110,85	846,90	158,81

ЯБЛОКО * - допускается замена иными фруктами МАНДАРИН * - допускается замена иными фруктами

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.
Питание обучающихся осуществляется по принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, тушение, запекание и исключает продукты с раздражающими свойствами.

