



Модель питания
 День третий (среда)
 Сезон: осенний

Обучающиеся 7-11 лет в том числе детей с ОВЗ, дети инвалиды

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена в руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Салат «школьные годы» (огурцы, помидоры, капуста, масло растит.)	60	0,90	3,00	3,00	47,30	1,44
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ с соусом молочным (мясо 1 кат., хлеб, масло подсолн., молоко, масло сливочное, мука, соль)	105	12,70	10,20	10,30	183,70	56,14
	Каша ячневая вязкая (крупа ячневая, вода, молоко, сахар, масло сливочное)	180	4,40	3,60	29,20	134,80	8,13
	Соки овощные, фруктовые или ягодные (промышленное производство)	180	0,90	0,20	17,60	75,10	17,57
	Хлеб пшеничный (промышленное производство)	20	1,90	0,10	10,00	47,40	1,36
	Итого за завтрак:		515	20,40	17,08	69,69	486,30
обед	Салат из свеклы с зеленым горошком (свекла, зеленый горошек, яблоко, лук репч., масло растит.)	60	1,00	2,50	4,90	46,20	11,16
	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук, масло растит.)	200	4,60	4,30	15,10	117,70	5,8
	Тефтели мясные 2 вариант (свинина, рис, лук, масло растит., соус сметанный с томатом)	110	11,10	13,80	11,40	204,60	34,06
	Капуста тушеная (капуста, лук, морковь, томат, мука, сахар, масло слив.)	150	3,60	4,40	15,20	117,20	26,54
	Кисель из яблок (яблоки, сахар, крахмал, вода, лимон.к-та)	200	0,10	0,10	28,30	115,40	8,21
	Хлеб пшеничный (промышленное производство)	40	3,10	0,20	20,10	94,70	2,72
	Хлеб ржаной (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,42
Итого за обед:		780	24,80	26,50	103,50	736,60	89,91

Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети ОВЗ, дети-инвалиды

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена в руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Салат «школьные годы» (огурцы, помидоры, капуста, масло растит.)	100	1,5	5,0	4,4	78,9	12,4
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ с соусом молочным (мясо 1 кат., хлеб, масло подсолн., молоко, масло сливочное, мука, соль)	105	12,7	10,2	10,3	183,7	56,14
	Каша ячневая вязкая (крупа ячневая, вода, молоко, сахар, масло сливочное)	180	5,3	4,3	35,0	161,8	9,74
	Соки овощные, фруктовые или ягодные (промышленное производство)	180	0,9	0,2	17,6	75,1	17,57
	Хлеб пшеничный (промышленное производство)	25	1,9	0,2	12,5	59,2	1,7
	Итого за завтрак:		590	22,30	19,88	79,79	558,70
обед	Салат из свеклы с зеленым горошком (свекла, зеленый горошек, яблоко, лук репч., масло растит.)	100	1,6	4,2	8,1	76,9	18,6
	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук, масло растит.)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	7,25
	Тефтели мясные 2 вариант (свинина, рис, лук, масло растит., соус сметанный с томатом)	120	12,1	15,0	12,5	223,2	37,16
	Капуста тушеная (капуста, лук, морковь, томат, мука, сахар, масло слив.)	200	4,9	5,9	20,2	156,3	38,39
	Кисель из яблок (яблоки, сахар, крахмал, вода, лимон.к-та)	200	0,1	0,1	28,3	115,4	8,21
	Хлеб пшеничный (промышленное производство)	50	3,8	0,3	25,1	118,4	3,4
	Хлеб ржаной (промышленное производство)	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2,13
Итого за обед:		890	30,20	31,20	125,90	896,60	112,13

Приготовление пищи ведется с использованием водородоанной соли.



