



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 10 » 04 2025 год.



Зима-весна		Обучающиеся 7-11 лет					
Неделя 1	День 4	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры**	60	0,4	0,1	1,1	12,94
		ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло подсолн., хлеб пш., молоко, яйцо, сухари паниров., соль, перец молот.)	110	9,5	11	12	78,9
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	150	4,1	6	8,7	19,98
		СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	30	0,3	1	1,4	3,24
		КОМПЮТ ИХ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, к-та лимонная)	200	0,6	0,1	20,1	17,24
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	4,11
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	3,23
		Итого за завтрак:	600	18,8	18,7	66,1	139,64
Обед		САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подсол., к-та лимонная)	60	0,7	3,1	3,3	9,49
		СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подсол., соль)	200	2	3,1	8,9	20,36
		МЯСО ТУШЕНОЕ (свинина 1 кат, морковь, лук репч., масло подсол., томатное пюре, мука пш., соль)	90	9,5	16,4	2,3	87,64
		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	150	3,9	3,2	23,1	7,16
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	4,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,8	0,4	24,6	6,85
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	35	2,8	0,5	14	5,65
		Итого за обед:	905	23,5	27,3	97,5	157,98

		Обучающиеся 12 лет и старше						
Неделя 1	День 4	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
Четверг				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры**	100	0,7	0,1	1,9	11	21,57	
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло подсолн., хлеб пш., молоко, яйцо, сухари паниров, соль, перец молот.)	110	9,5	11	12	166,5	78,9	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	180	4,9	7,2	10,4	126,1	24,01	
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	30	0,3	1	1,4	15,7	3,14	
	КОМПЮТ ИХ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, к-та лимонная)	200	0,6	0,1	20,1	84	17,24	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23	
	Итого за завтрак:	680	20,6	20	73,5	538,1	153,57	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подсол., к-та лимонная)	100	1,2	5,1	5,5	73	15,81	
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подсол., соль)	250	2,5	3,9	11,1	89,3	22,45	
	МЯСО ТУШЕНОЕ (свинина 1 кат, морковь, лук репч., масло подсол., томатное пюре, мука пш., соль)	100	10,6	18,2	2,6	305	97,28	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	180	4,7	3,5	27,7	154,5	8,59	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	4,1	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	55	4,2	0,4	27,1	128,7	7,53	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46	
	Итого за обед:	120	0,5	0,5	11,8	52,8	16,73	
Итого за день:		1045	27,2	32,3	111,3	925,7	178,95	

* - допускается выдача иных фруктов.

** - допускается выдача иных овощей.

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

Питание обучающихся осуществляется по принципам сбалансированного питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления

