



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 3 » 04 2025 год.

Зима-весна

Зима-весна		Обучающиеся 7-11 лет						
Неделя 2	День 10	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
Четверг	Белки			Жиры	Углеводы			
Завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репч., масло подсол.)	60	0,5	3,6	1,6	40,8	16,72	
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный., лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свинина, яйцо, вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	9,5	9	12	166,5	36,88	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	150	4,1	6	8,7	105	19,98	
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, вода, сахар)	200	0,7	0,3	18,3	78	11,37	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,9	0,2	15,3	58,5	3,42	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23	
Итого за завтрак:		565	18,3	19,4	63,9	490	91,6	
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, лимонная к-та, масло подсол., соль)	70	1	4,2	5,9	65,9	9,83	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленные, соль)	200	2,1	4,1	10,6	87,6	21,96	
	ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., мука пш., соль)	100	10,6	14,9	2,9	309	71,69	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)	155	2,3	4,6	26,4	155,2	15,07	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)	200	0,1	0,1	11,1	46	15,65	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,8	0,4	24,6	117	6,85	
Итого за обед:		40	3,2	0,6	16	82,4	6,46	
		815	23,1	28,9	97,5	863,1	147,51	
Обучающиеся 12 лет и старше								
Неделя 2	День 10	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
Четверг	Белки			Жиры	Углеводы			
Завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репч., масло подсол.)	100	0,8	6	2,6	68	22,94	
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный., лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свинина, яйцо, вода, томатное пюре, сметана, соль)	120	10,4	9,7	13,1	182,4	40,19	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	180	4,9	7,2	10,4	126,1	24,01	
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, вода, сахар)	200	0,7	0,3	18,3	78	11,37	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46	
Итого за завтрак:		680	23	24,1	80,1	630,5	110,45	
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, лимонная к-та, масло подсол., соль)	100	1,5	6	8,4	94,1	14,05	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленные, соль)	250	2,6	5,1	13,3	109,5	27,15	
	ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., мука пш., соль)	110	11,7	15,3	4,2	320,5	79,97	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)	200	2,9	5,9	34,06	200,1	19,43	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)	200	0,1	0,1	11,1	46	15,65	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	45	3,4	0,4	22,1	105,3	6,16	
Итого за обед:		40	3,2	0,6	16	82,4	7,26	
Итого за день:		945	25,4	33,4	109,16	957,9	169,67	

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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

