



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 17 » 02 2025 год.



Зима-весна		Обучающиеся 7-11 лет						
Неделя 1								
День 1								
Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб	
Завтрак	КАША вязкая молочная из риса и пшеницы(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	200	7,6	9,6	31,9	245,9	53,53	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	15	3,5	4,4	0	53,7	13,50	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	4,1	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5	4,04	
	ПРЯНИКИ и (промышленное производство)***	20	1,1	0,9	14,8	73,8	4,70	
	Итого за завтрак:	500	17,5	15,7	85,9	533,7	85,35	
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(и (помидоры)**	60	0,5	0,1	1	6,6	14,82	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(и (вода, свекла, картофеля, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,5	3,5	5,6	60	25,80	
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	11,1	13,8	11,4	204,6	58,22	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	150	5,6	5	29,6	184,5	11,37	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ и (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,4	0,5	12	61,8	4,84	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94	
Итого за обед	330	23,5	23,8	109,3	741,1	155,01		
Неделя 1		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 1								
Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб	
Завтрак	КАША вязкая молочная из риса и пшеницы(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	250	9,5	12	39,9	307,5	67,86	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	150	3,5	4,4	0	53,7	13,50	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	4,1	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5	4,04	
	ПРЯНИКИ*** (промышленное производство)	20	1,1	0,9	14,8	73,2	4,70	
	Итого за завтрак:	550	19,4	18,1	93,9	658,2	99,68	
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(и (помидоры)**	100	0,8	0,1	1,7	11	24,70	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(и (вода, свекла, картофеля, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	250	1,9	4,4	7	75	33,10	
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	120	12,1	15	12,5	223,2	63,45	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	180	6,7	5,9	35,5	221,4	13,65	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ и (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,4	0,5	12	61,8	4,84	
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94	
	Итого за обед	1020	28,3	26,8	118,4	816	179,7	

* - допускается выдача иных фруктов.

* - допускается выдача иных фруктов.

** - допускается выдача иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли

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

