



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

№ 14 от 01 2025 год.

Зима-весна									
Обучающиеся 7-11 лет									
Неделя 2	День 8	Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
					Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак			САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек консерв., яблоки, лук репчатый, масло подсолн. соль)	60	0,3	3,7	4,6	55,2	15,19
			ПЛОВ ИЗ мяса (свинина 1 кат., крупа рисовая, вода, лук репчатый, морковь, масло подсолн. соль)	160	11,7	13,52	27,68	331,2	77,1
			ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	4,1
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2	4,11
			ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
			ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	110	0,4	0,4	10,8	48,4	15,33
			<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>16,6</b>	<b>18,22</b>	<b>75,38</b>	<b>586,2</b>	<b>119,06</b>
Обед			ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (помидоры)**	60	0,5	0,1	1	6,6	14,82
			БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,5	3,5	5,6	60	25,8
			КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., хлеб пш., молоко, сухари панировочные, масло подсолн. соль)	100	14,9	18	30,5	299,8	83,69
			МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	150	5,6	5	29,6	184,5	11,37
			КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,2	0,2	23,8	98	20,08
			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			
<b>Итого за обед:</b>	<b>775</b>	<b>27,7</b>	<b>27,5</b>	<b>120,2</b>	<b>794</b>	<b>165,28</b>			
Обучающиеся 12 лет и старше									
Неделя 2	День 8	Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
					Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак			САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек консерв., яблоки, лук репчатый, масло подсолн. соль)	100	0,4	6,1	7,6	92	22,51
			ПЛОВ ИЗ мяса (свинина 1 кат., крупа рисовая, вода, лук репчатый, морковь, масло подсолн. соль)	200	14,6	16,9	34,6	368	96,37
			ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	4,1
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2	4,11
			ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
			ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
			<b>Итого за завтрак:</b>	<b>650</b>	<b>19,6</b>	<b>24</b>	<b>84,3</b>	<b>655,4</b>	<b>144,26</b>
Обед			ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (помидоры)**	100	0,8	0,1	1,7	11	24,7
			БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	250	1,9	4,4	7	75	33,1
			КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., хлеб пш., молоко, сухари панировочные, масло подсолн. соль)	110	16,4	19,8	33,6	329,9	89,25
			МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	180	6,7	5,9	35,5	221,4	13,65
			КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,2	0,2	23,8	98	20,08
			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			
<b>Итого за обед:</b>	<b>905</b>	<b>31</b>	<b>31,1</b>	<b>131,3</b>	<b>880,4</b>	<b>180,3</b>			

\* - допускается выдача иных фруктов

\*\* - допускается выдача иных овощей

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли

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

