



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На 15.01 2025 год.

Зима-весна		Обучающиеся 7-11 лет							
Неделя 2	День 9	Среды	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
					Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак			ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром производство)	60	1,1	5,3	4,6	70,8	19,8
			ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца, молоко, масло сл., соль)	150	13,5	11,6	3,5	201,2	84
			СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,2	9,8	46,8	2,74
			ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	6,46
			ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
			ПРЯНИКИ (промышленное производство)***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	4,7
			<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>20,2</b>	<b>18,9</b>	<b>70,7</b>	<b>563,2</b>	<b>152,18</b>
Обед			САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсолн., соль)	60	0,8	3,7	4,6	54,6	3,99
			СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолн., соль)	200	5	2,9	11,7	92,6	21,71
			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
			КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.)	155	4,2	4	25,8	156,6	7,76
			ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
			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
			<b>Итого за обед</b>	<b>805</b>	<b>27,5</b>	<b>25,4</b>	<b>98,5</b>	<b>722,4</b>	<b>105,17</b>
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше							
Неделя 2	День 9	Среды	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
					Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак			ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром производство)	100	1,9	8,9	7,7	118	33
			ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца, молоко, масло сл., соль)	200	16,6	13,4	4,6	268,2	94,05
			СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,2	9,8	46,8	2,74
			ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
			ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
			ВАФЛИ (промышленное производство)***	20	0,6	0,7	15,5	70,8	3,17
			<b>Итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>23,6</b>	<b>24,1</b>	<b>75,6</b>	<b>675</b>	<b>170,67</b>
Обед			САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсолн., соль)	100	1,4	6,1	7,6	91	6,64
			СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолн., соль)	250	6,3	3,6	14,6	115,8	27,13
			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
			КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.)	180	4,9	4,7	30	181,8	9
			ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	45	3,4	0,4	22,1	105,3	6,16
			ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
			<b>Итого за обед</b>	<b>925</b>	<b>30,5</b>	<b>29,3</b>	<b>111</b>	<b>818,9</b>	<b>115,16</b>

\* - допускается выдача иных фруктов.

\*\*\* - допускается выдача иных кондитерских изделий

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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

