

УТВЕРЖДАЮ  
ИИ Кочетов И.И.



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На с. 28 от 2015 год



Зима 2015		Обучающиеся 7-11 лет						
День 8	Завтрак	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭН, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеводы		
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек коне., яблоки, лук репчат., масло подсолн. соль)	60	0,3	3,7	4,6	55,2	15,19
		ПЛОД 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 ЛИМОННОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	30	2,3	0,2	14,8	70,2	4,11
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	110	0,4	0,4	16,8	48,4	15,33
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( яблоки)*	580	16,6	18,22	75,38	586,2	119,06
		<b>того за завтрак</b>	<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>6,6</b>	<b>14,82</b>
		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (помидоры)**						
		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 РУБЕЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., хлеб пш., молоко, сухари панировочные, масло подсолн. соль)	160	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>того 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>
Зима 2015		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 8	Завтрак	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭН, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеводы		
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек коне., яблоки, лук репчат., масло подсолн. соль)	100	0,4	6,1	7,6	92	22,51
		ПЛОД 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 ЛИМОННОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	30	2,3	0,2	14,8	70,2	4,11
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( яблоки)*	650	19,6	24	84,3	655,4	144,26
		<b>того за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>11</b>	<b>24,7</b>
		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (помидоры)**						
		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 РУБЕЛЬНЫЕ 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>того за обед</b>	<b>905</b>	<b>31</b>	<b>31,1</b>	<b>131,3</b>	<b>880,4</b>	<b>190,3</b>

допускается выдача иных фруктов

- допускается выдача иных овощей

изготовление пищи ведется с использованием водопроводной соли

питание обучающихся осуществляется по принципам правильного питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления

