



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

№ от 29.01 2025 год



| Зима-весна | | Обучающиеся 7-11 лет | | | | | | | |
|------------|------------------|-----------------------------|---|------------------|------------------|----------|----------|-----------|-----------|
| Неделя 2 | День 9 | Среда | 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 |
| | Итого за завтрак | | | | 570 | 20,2 | 18,9 | 70,7 | 563,2 |
| Обед | | | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло поде., соль) | 60 | 0,8 | 3,7 | 4,6 | 54,6 | 3,99 |
| | | | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох луцены, морковь, лук репчатый, масло поде., 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 ПШЕННАЯ 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 |
| | Итого за обед | | | | 805 | 27,5 | 25,4 | 98,5 | 722,4 |
| Неделя 2 | | Обучающиеся 12 лет и старше | | | | | | | |
| День 9 | Среда | 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 |
| | Итого за завтрак | | | | 660 | 23,6 | 24,1 | 75,6 | 675 |
| Обед | | | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло поде., соль) | 100 | 1,4 | 6,1 | 7,6 | 91 | 6,64 |
| | | | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох луцены, морковь, лук репчатый, масло поде., 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 ПШЕННАЯ 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 |
| | Итого за обед | | | | 925 | 30,5 | 29,3 | 111 | 818,9 |

* - допускается выдача иных фруктов

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

Приготовление пищи ведется с использованием водированной соли

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

