



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

№ « 21 » 01 2025 год.

Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
День 11	Пятница	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	
			60	0,4	0,1	1,1	6,6	7,96
Завтрак		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы**	100	10,8	10,2	13,6	276,6	63,27
		НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ (грушка куриная, яйца, мука пш., сахар пшенич., масло раст., соль, перец молотый)	150	5,6	5	29,6	184,5	11,37
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	25	0,2	0,8	1,2	13	2,64
		СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	200	0,1	0,1	10,9	45	4,16
		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных и (вода, яблоки, ягоды заморож., сахар)	20	1,5	0,2	9,8	46,8	2,74
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	275	20,2	16,7	74,2	613,7	95,37
Итого за завтрак			60	0,6	3,7	4,5	53,4	6,65
Обед		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар)	200	1,5	-3,5	5,6	60	25,8
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	100	12,8	4,1	5,9	112,6	41,57
		КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (фарш рыбный, лук репчат., морковь, масло раст., хлеб пш., молоко, яйца, соль, перец молотый)	180	3,9	11,8	29,4	239,9	19,02
		КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репчат., масло подсолн., вода, сметана, мука пш., соль)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,4	0,5	12	51,8	4,84
Итого за обед			410	25,2	24,1	97,3	707,3	123,8
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 11	Пятница	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	
			100	0,7	0,1	1,9	11	13,27
Завтрак		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы**	100	11,9	11,2	15	304,3	69,59
		НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ (грушка куриная, яйца, мука пш., сахар пшенич., масло раст., соль, перец молотый)	180	6,7	5,9	35,5	221,4	13,65
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	30	0,3	1	1,4	15,5	3,14
		СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	200	0,1	0,1	10,9	45	4,16
		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных и (вода, яблоки, ягоды заморож., сахар)	20	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)	470	23,6	18,8	87,3	708,6	111,15
Итого за завтрак			100	1	6,1	7,5	89	11,08
Обед		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар)	230	1,9	4,4	7	75	33,1
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	100	12,8	4,1	5,9	112,6	41,57
		КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (фарш рыбный, лук репчат., морковь, масло раст., хлеб пш., молоко, яйца, соль, перец молотый)	200	4,3	13,1	32,6	266,1	21,14
		КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репчат., масло подсолн., вода, сметана, мука пш., соль)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	910	25,6	28,5	100,9	763,5	136,14

\*\* - допускается выдача иных овощей

Приготовление пищи ведется с использованием водопроводной соли.

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

