



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На с. 19, 05 2015 г.

Зима-весна		Обучающиеся 7-11 лет					
Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
День 1			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник							
Завтрак	КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНИ (молоко, вода, рис, масло сливочное, сахар)	200	7,6	9,6	31,9	245,9	53,53
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	15	3,5	4,4	0	53,7	13,50
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	4,1
	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
	ПРЯНИКИ п (промышленное производство)***	20	1,1	0,9	14,8	73,8	4,70
Итого за завтрак		500	17,5	15,7	85,9	533,7	85,35
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (помидоры)**	60	0,5	0,1	1	6,6	12,94
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,5	3,5	5,6	60	25,80
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мисо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	11,1	13,8	11,4	204,6	58,22
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	150	5,6	5	29,6	184,5	11,37
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,4	0,5	12	61,8	4,84
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
Итого за обед		330	25,5	23,8	109,3	741,1	153,13
Обучающиеся 12 лет и старше							
Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
День 1			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник							
Завтрак	КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНИ (молоко, вода, рис, масло сливочное, сахар)	250	9,5	12	39,9	307,5	67,86
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	15	3,5	4,4	0	53,7	13,50
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	4,1
	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
	ПРЯНИКИ*** (промышленное производство)	20	1,1	0,9	14,8	73,2	4,70
Итого за завтрак		550	19,4	18,1	93,9	658,2	99,68
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (помидоры)**	100	0,8	0,1	1,7	11	21,57
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	250	1,9	4,4	7	75	33,10
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мисо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	120	12,1	15	12,5	223,2	63,45
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	180	6,7	5,9	35,5	221,4	13,65
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,4	0,5	12	61,8	4,84
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
Итого за обед		1020	28,3	26,8	118,4	816	176,57

* - допускается выдача иных фруктов.

** - допускается выдача иных овощей.

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий.

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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

