



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 12 » 11 2024 год.

Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет					
День 2 Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
			Белк и	Жиры	Углев оды	ЭЦ, ккал	
Завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подсолнечное, соль)	60	0,90	3,00	2,60	41,00	7,10
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО" рыбные (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, масло растительное, хлеб пшеничный, молоко, яйцо, соль, перец молотый)	100	12,60	10,40	8,40	177,50	63,14
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сливочное, соль)	150	3,20	5,30	21,40	146,30	17,63
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,50	0,10	10,00	47,40	1,44
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	15	1,00	0,10	6,40	30,60	1,26
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>20,2</b>	<b>19,1</b>	<b>68,4</b>	<b>526,2</b>
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	60	0,50	0,10	1,50	8,40	7,26
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,50	4,00	10,00	82,70	22,10
	ПЛОВ (мясо 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подсолнечное, соль)	200	22,70	23,30	40,10	460,90	116,70
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,20	0,20	23,80	98,00	5,81
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,90	0,20	12,50	59,20	1,80
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>28,1</b>	<b>28</b>	<b>96,4</b>	<b>750</b>	<b>155,4</b>
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше					
День 2 Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
			Белк и	Жиры	Углев оды	ЭЦ, ккал	
Завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подсолнечное, соль)	100	1,50	5,00	4,40	68,30	11,83
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО" рыбные (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, масло растительное, хлеб пшеничный, молоко, яйцо, соль, перец молотый)	100	12,60	10,40	8,40	177,50	63,14
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сливочное, соль)	180	3,80	6,30	25,70	175,50	21,15
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,30	0,20	15,10	71,00	2,16
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>22,5</b>	<b>22,3</b>	<b>81,7</b>	<b>616,5</b>
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	100	0,80	0,10	2,50	14,00	12,10
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	250	1,90	5,00	12,50	103,40	27,57
	ПЛОВ (мясо 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подсолнечное, соль)	225	25,50	26,20	45,10	518,30	130,70
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,20	0,20	23,80	98,00	5,81
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,10	0,20	20,10	94,70	2,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
<b>Итого за обед</b>		<b>835</b>	<b>32,8</b>	<b>31,9</b>	<b>112,5</b>	<b>869,2</b>	<b>180,7</b>

\*\* - допускается выдача иных овощей

При составлении меню учитывается использование водородной соли

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

