



Ежедневное меню основного (архивного) питания обучающихся

№ 13 11 2024 год

Класс		Обучающиеся 7-11 лет						
День	Среды	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб.
3				Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	
Завтрак		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек консерв., яблоки, лук репчат., масло подсолн., соль)	60	1,00	2,50	4,90	46,20	15,20
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сл., соль)	150	13,50	14,00	2,60	190,60	61,00
		ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ (вода, лимон, сахар)	200	0,10	0,00	21,70	90,00	6,67
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,50	0,10	10,00	47,40	1,44
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,80	0,30	9,30	43,10	10,25
		ВАФЛИ (промышленное производство)***	20	0,60	0,70	15,50	70,80	4,60
Итого за завтрак:			570	18,8	17,8	72,5	528,9	100,8
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук, масло подсолн., соль)	60	0,70	3,70	2,10	45,50	18,69
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолн., соль)	200	4,60	4,30	15,10	117,70	16,78
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п (мясо 1 кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолн.)	200	18,60	14,30	25,80	307,00	117,69
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та)	200	0,20	0,20	27,00	111,10	6,70
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,50	0,10	10,00	47,40	1,44
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	2,60	0,40	17,00	81,60	3,36
Итого за обед:			720	28,2	23	97	710,3	164,7
Класс		Обучающиеся 12 лет и старше						
День	Среды	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб.
3				Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	
Завтрак		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек консерв., яблоки, лук репчат., масло подсолн., соль)	100	1,60	4,20	8,10	76,90	19,80
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сл., соль)	200	18,00	18,70	3,50	254,30	79,83
		ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ (вода, лимон, сахар)	200	0,10	0,00	21,70	90,00	6,67
		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
		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,80	0,30	9,30	43,10	10,25
		ВАФЛИ (промышленное производство)***	20	0,60	0,70	15,50	70,80	4,60
Итого за завтрак:			655	23,6	24,1	74,5	613,1	123,88
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук, масло подсолн., соль)	100	1,10	6,20	3,50	75,80	26,06
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолн., соль)	250	5,70	5,40	18,90	147,20	21,97
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п (мясо 1 кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолн.)	220	20,50	15,70	28,40	337,70	127,53
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та)	200	0,20	0,20	27,00	111,10	6,70
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,10	0,20	20,10	94,70	2,88
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,00	0,30	12,70	61,20	2,52
Итого за обед:			840	32,6	28	110,6	827,7	187,7

* - допускается наличие иных фруктов

*** - допускается наличие иных кондитерских изделий

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли

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

