



Ежедневное меню основного (организационного) питания обучающихся

№ 18 / 11 2024 год



Неделя 1		Обучающиеся 7-11 лет						
День 1	Планирование	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб.
				Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	
Завтрак		СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) (промышленное производство)	10	2,30	3,00	0,00	36,40	5,42
		МАСЛО (ПОРЦИОННОЕ) (промышленное производство)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	7,90
		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным молоком (творог, крупа рисовая, сахар, яйца, масло сл., сметана, соль, молоко сгущенное)	150	15,50	8,00	37,20	294,10	75,20
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,20	0,00	10,10	42,20	2,90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,50	0,10	10,00	47,40	1,44
		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	110	0,40	0,40	10,80	48,80	11,28
Итого за завтрак			500	20	19,8	68,2	543,7	104,2
Обед		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	60	0,70	0,10	2,30	12,90	5,59
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ (вода, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло подсол., соль)	200	2,10	2,30	15,80	92,60	17,14
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., хлеб пш., молоко, сухари панировочные, масло подсол., соль)	100	14,90	18,00	14,50	279,70	68,80
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	150	3,20	5,30	21,40	146,30	16,97
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	200	2,80	2,50	13,60	88,00	23,35
		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
		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	120	0,50	0,30	12,00	54,70	12,13
Итого за обед			880	27,8	28,9	103,2	786	147,8
Неделя 1		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 1	Планирование	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб.
				Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	
Завтрак		МАСЛО (ПОРЦИОННОЕ) (промышленное производство)	15	0,10	12,40	0,10	112,20	11,85
		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным молоком (творог, крупа рисовая, сахар, яйца, масло сл., сметана, соль, молоко сгущенное)	200	20,70	10,70	49,60	392,30	96,76
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,20	0,00	10,10	42,20	2,90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,50	0,10	10,00	47,40	1,44
		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	115	0,50	0,50	11,30	51,10	11,89
		Итого за завтрак			550	23	23,7	81,1
Обед		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	100	1,20	0,20	3,80	21,50	9,32
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ (вода, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло подсол., соль)	250	2,60	2,80	19,80	115,70	22,42
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., хлеб пш., молоко, сухари панировочные, масло подсол., соль)	100	14,90	18,00	14,50	279,70	68,80
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	180	3,80	6,30	25,70	175,50	20,37
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	200	2,80	2,50	13,60	88,00	23,35
		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
		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	120	0,50	0,30	12,00	54,70	12,13
Итого за обед			1000	29,4	30,5	113	846,9	160,2

* - допускается выдать иные фрукты
** - допускается выдать иные овощи

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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

