



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

№ 26 / 11 2024 г.г.

Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет					
День 2	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
Вторник			Белк и	Жиры	Углев оды		
Завтрак	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подсолнечная к-та, соль)	60	0,80	3,10	3,50	45,80	7,10
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО" рыбные (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло раст., хлеб пш., молоко, яйцо, соль, перец молотый)	100	12,60	10,40	8,40	177,50	63,14
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., 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
Итого за завтрак:		545	20,1	19,2	69,3	531	101,5
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (порциями)(огурцы соленые)**	60	0,50	0,10	1,00	6,60	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
Итого за обед:		705	28,1	28	95,9	748,2	155,4
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше					
День 2	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
Вторник			Белк и	Жиры	Углев оды		
Завтрак	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подсолнечная к-та, соль)	100	1,30	5,10	5,90	76,30	11,83
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО" рыбные (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло раст., хлеб пш., молоко, яйцо, соль, перец молотый)	100	12,60	10,40	8,40	177,50	63,14
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., 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
Итого за завтрак:		630	22,3	22,4	83,2	624,5	110,88
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (порциями)(огурцы соленые)**	100	0,80	0,10	1,70	11,00	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
Итого за обед:		835	32,8	31,9	111,7	866,2	180,7

\*\* - допускается замена иных овощей

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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

