



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 21 » 11 2024 год.

Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет						
День 3	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ОЦ, ккал	Цена, руб	
Среда			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек консерв., яблоки, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	60	1,00	2,50	4,90	46,20	15,20	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сливочное, 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 СВЕКЛЫ И МОРКОВИ (свекла, морковь, масло подсолнечное, соль)	60	0,80	3,70	4,40	53,40	18,69	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	200	4,60	4,30	15,10	117,70	16,78	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (мясо 1 категории, картофель, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное)	200	18,60	14,30	25,80	307,00	117,69	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная кислота)	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	28,3	23	99,3	718,2	164,7	
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 3	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ОЦ, ккал	Цена, руб	
Среда			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек консерв., яблоки, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	100	1,60	4,20	8,10	76,90	19,80	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сливочное, 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	123,85	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ (свекла, морковь, масло подсолнечное, соль)	100	1,30	6,10	7,30	89,00	26,06	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	250	5,70	5,40	18,90	147,20	21,97	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (мясо 1 категории, картофель, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное)	220	20,50	15,70	28,40	337,70	127,55	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная кислота)	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	
Итого за обед		840	32,8	27,9	114,4	840,9	187,7	

\* - допускается выдача иных фруктов.

\*\*\* - допускается выдача иных кондитерских изделий.

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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

