



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 15 » 10 2024 год.

Неделя 1		Обучающиеся 7-11 лет						
День 2	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	Цена, руб
Вторник			Белк и	Жиры	Углев оды	ЭЦ		
Завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подс., соль)	60	0,90	3,00	2,60	41,00	7,10	
	НАПЕТСЫ КУРИНЫЕ (грудка куриной, яйцо, мука пш., сухари панир., масло раст., соль, перец молотый)	100	10,80	10,20	13,60	189,40	79,40	
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	25	0,20	0,80	1,20	13,00	1,92	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	150	5,60	5,00	29,60	184,50	9,12	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	15	1,10	0,10	7,50	35,50	1,08	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,6</b>	<b>19,3</b>	<b>74,1</b>	<b>546,8</b>	<b>109,5</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы, масло подс.)	70	0,50	4,30	1,70	47,10	15,25	
	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	
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай, вода, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подс., сахар, соль, специи)	120	13,20	7,10	6,90	144,90	65,23	
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (вода, крупа рисовая, масло сл.)	150	3,60	5,80	37,70	217,40	40,80	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	0,00	0,00	19,40	77,40	4,86	
	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	
ВАФЛИ (промышленное производство)***	30	0,80	1,00	23,20	106,20	6,90		
<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>23,2</b>	<b>22,6</b>	<b>122,5</b>	<b>787,5</b>	<b>159</b>		
Неделя 1		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 2	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	Цена, руб
Вторник			Белк и	Жиры	Углев оды	ЭЦ		
Завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подс., соль)	100	1,50	5,00	4,40	68,30	11,83	
	НАПЕТСЫ КУРИНЫЕ (грудка куриной, яйцо, мука пш., сухари панир., масло раст., соль, перец молотый)	100	10,80	10,20	13,60	189,40	79,40	
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	25	0,20	0,80	1,20	13,00	1,92	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	180	6,70	5,90	35,50	221,40	10,94	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,90	0,20	12,50	59,20	1,80	
	Итого за завтрак:	630	22,1	22,3	86,8	634,7	116,81	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы, масло подс.)	110	0,80	6,70	2,60	74,00	23,94	
	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	
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай, вода, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подс., сахар, соль, специи)	150	16,50	8,80	8,60	181,10	81,56	
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (вода, крупа рисовая, масло сл.)	180	4,30	7,00	45,20	260,90	52,56	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	0,00	0,00	19,40	77,40	4,86	
	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	
	ВАФЛИ (промышленное производство)***	30	0,80	1,00	23,20	106,20	6,90	
<b>Итого за обед:</b>	<b>970</b>	<b>27,9</b>	<b>28,9</b>	<b>135,1</b>	<b>914,8</b>	<b>201,2</b>		

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

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли

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

