



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

№ п/п 93, 10 2024 год.

| Обучающиеся 7-11 лет | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------|-------|--|--------------|------------------|-------|-----------|----------|------------|
| Неделя 2 | День 3 | Среды | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб. |
| | | | | | Белк и | Жиры | Углев олы | | |
| Завтрак | | | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек конс., яблоки, лук репч., 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 подс., соль) | 60 | 0,70 | 3,70 | 2,10 | 45,50 | 18,69 |
| | | | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подс., соль) | 200 | 4,60 | 4,30 | 15,10 | 117,70 | 16,78 |
| | | | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ и (мясо 1 кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, масло подс.) | 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 |
| Обучающиеся 12 лет и старше | | | | | | | | | |
| Неделя 2 | День 3 | Среды | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб. |
| | | | | | Белк и | Жиры | Углев олы | | |
| Завтрак | | | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек конс., яблоки, лук репч., 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 | 122,85 |
| Обед | | | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук, масло подс., соль) | 100 | 1,10 | 6,20 | 3,50 | 75,80 | 26,06 |
| | | | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подс., соль) | 250 | 5,70 | 5,40 | 18,90 | 147,20 | 21,97 |
| | | | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ и (мясо 1 кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, масло подс.) | 220 | 20,50 | 15,70 | 28,40 | 337,70 | 127,55 |
| | | | 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 здорового питания, предусматривающим использование определенных способов

