



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 10 » 09 2024 год.

Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет						
День 2	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб	
Вторник			Белк и	Жиры	Углев оды	ЭЦ, ккал		
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	
	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	20,2	19,1	68,4	526,2	101,5	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	60	0,50	0,10	1,50	8,40	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 подс., 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	96,4	750	155,4		
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 2	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб	
Вторник			Белк и	Жиры	Углев оды	ЭЦ, ккал		
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	
	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	22,5	22,3	81,7	616,5	110,88	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	100	0,80	0,10	2,50	14,00	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 подс., 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	112,5	869,2	180,7		

** - допускается выдача иных овощей

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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

