



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 16 » 09 2024 год.

| Обучающиеся 7-11 лет           |        |             |   |              |                  |        |          |          |           |
|--------------------------------|--------|-------------|---|--------------|------------------|--------|----------|----------|-----------|
| Неделя 1                       | День 1 | Поведельник | Наименование блюда  | Вес блюда, г | Пищевые вещества |        |          | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
|                                |        |             |   |              | Белк и           | Жиры   | Углеводы |          |           |
| Завтрак                        |        |             | СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)   | 10           | 2,30             | 3,00   | 0,00     | 36,40    | 5,42      |
|                                |        |             | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)  | 10           | 0,10             | 8,30   | 0,10     | 74,80    | 7,90      |
|                                |        |             | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со стуженным молоком (творог, крупа рисовая, сахар, яйца, масло сл., сметана, соль, молоко стуженное) | 150          | 15,50            | 8,00   | 37,20    | 294,10   | 75,20     |
|                                |        |             | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)  | 200          | 0,20             | 0,00   | 10,10    | 42,20    | 2,90      |
|                                |        |             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)  | 20           | 1,50             | 0,10   | 10,00    | 47,40    | 1,44      |
|                                |        |             | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( яблоко)*   | 110          | 0,40             | 0,40   | 10,80    | 48,80    | 11,38     |
|                                |        |             | Итого за завтрак:   | 500          | 20               | 19,8   | 68,2     | 543,7    | 104,2     |
| Обед                           |        |             | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**   | 60           | 0,70             | 0,10   | 2,30     | 12,90    | 5,59      |
|                                |        |             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (вода, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло подсолнечное, соль)                    | 200          | 2,10             | 2,30   | 15,80    | 92,60    | 17,14     |
|                                |        |             | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., хлеб пш., молоко, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль)                       | 100          | 14,90            | 18,00  | 14,50    | 279,70   | 68,80     |
|                                |        |             | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)  | 150          | 3,20             | 5,30   | 21,40    | 146,30   | 16,97     |
|                                |        |             | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)  | 200          | 2,80             | 2,50   | 13,60    | 88,00    | 23,35     |
|                                |        |             | 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      |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( груша)* | 120    | 0,50        | 0,30  | 12,00        | 54,70            | 12,13  |          |          |           |
| Итого за обед:                 | 880    | 27,8        | 28,9  | 103,2        | 786              | 147,8  |          |          |           |
| Обучающиеся 12 лет и старше    |        |             |   |              |                  |        |          |          |           |
| Неделя 1                       | День 1 | Поведельник | Наименование блюда  | Вес блюда, г | Пищевые вещества |        |          | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
|                                |        |             |   |              | Белк и           | Жиры   | Углеводы |          |           |
| Завтрак                        |        |             | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)  | 15           | 0,10             | 12,40  | 0,10     | 112,20   | 11,85     |
|                                |        |             | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со стуженным молоком (творог, крупа рисовая, сахар, яйца, масло сл., сметана, соль, молоко стуженное) | 200          | 20,70            | 10,70  | 49,60    | 392,30   | 96,76     |
|                                |        |             | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)  | 200          | 0,20             | 0,00   | 10,10    | 42,20    | 2,90      |
|                                |        |             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)  | 20           | 1,50             | 0,10   | 10,00    | 47,40    | 1,44      |
|                                |        |             | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( яблоко)*   | 115          | 0,50             | 0,50   | 11,30    | 51,10    | 11,89     |
| Итого за завтрак:              | 550    | 23          | 23,7  | 81,1         | 645,2            | 124,84 |          |          |           |
| Обед                           |        |             | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**   | 100          | 1,20             | 0,20   | 3,80     | 21,50    | 9,32      |
|                                |        |             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (вода, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло подсолнечное, соль)                    | 250          | 2,60             | 2,80   | 19,80    | 115,70   | 22,42     |
|                                |        |             | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., хлеб пш., молоко, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль)                       | 100          | 14,90            | 18,00  | 14,50    | 279,70   | 68,80     |
|                                |        |             | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)  | 180          | 3,80             | 6,30   | 25,70    | 175,50   | 20,37     |
|                                |        |             | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)  | 200          | 2,80             | 2,50   | 13,60    | 88,00    | 23,35     |
|                                |        |             | 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      |
|                                |        |             | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( груша)*  | 120          | 0,50             | 0,30   | 12,00    | 54,70    | 12,13     |
| Итого за обед:                 | 1000   | 29,4        | 30,5  | 113          | 846,9            | 160,2  |          |          |           |

\* - допускается выдача иных фруктов.

\*\* - допускается выдача иных овощей

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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

