



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 4 » 09 2024 год.

Неделя 1		Обучающиеся 7-11 лет						
День 3	Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
				Белк и	Жиры	Углевод	ЭЦ, ккал	
Завтрак		СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	12	2,80	3,50	0,00	43,70	6,53
		КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	200	7,40	12,00	34,80	278,00	51,13
		ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,10	0,00	9,90	40,20	1,54
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	15	1,10	0,10	7,50	35,50	1,08
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	15	1,00	0,10	6,40	30,60	1,26
		БЛИНЧИКИ из п/ф (блинчики промышленного производства, масло сл.)	45	1,80	3,60	12,20	88,90	10,69
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	15	1,10	1,30	8,30	49,10	4,36
Итого за завтрак:			502	15,3	20,6	79,1	566	76,59
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсол., соль)	60	0,80	3,70	5,00	56,10	10,01
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсол., соль)	200	4,60	4,30	15,10	117,70	16,78
		ТЁФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	11,10	13,80	11,40	204,60	51,01
		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, капуста, морковь, лук репч., масло подсол., томатное пюре, мука, сахар, соль)	180	3,40	5,00	16,80	121,50	16,59
		КОМПЛОТ 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:			820	25,2	27,5	108,1	766,9	106,5
Неделя 1		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 3	Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
				Белк и	Жиры	Углевод	ЭЦ, ккал	
Завтрак		СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	15	3,50	4,40	0,00	54,60	8,16
		КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	240	8,90	14,40	41,70	333,20	61,35
		ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,10	0,00	9,90	40,20	1,54
		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
		БЛИНЧИКИ из п/ф (блинчики промышленного производства, масло сл.)	45	1,80	3,60	12,20	88,90	10,69
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	15	1,10	1,30	8,30	49,10	4,36
Итого за завтрак:			565	19	24,1	95,7	677,8	89,94
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсол., соль)	100	1,40	6,10	8,30	93,50	16,68
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсол., соль)	250	5,70	5,40	18,90	147,20	21,97
		ТЁФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	120	12,10	15,00	12,50	223,20	55,60
		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, капуста, морковь, лук репч., масло подсол., томатное пюре, мука, сахар, соль)	200	3,80	5,60	18,70	135,10	23,69
		КОМПЛОТ 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)	50	3,80	0,30	25,10	118,40	3,60
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,00	0,30	12,70	61,20	2,52
Итого за обед:			950	29	32,9	123,2	889,7	130,8

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.
Питание обучающихся осуществляется по принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов

