



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 4 » 10 2024 год.



Обучающиеся 7-11 лет								
Неделя 1	День 5	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углев оды		
Пятница	Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	60	0,70	0,10	2,30	12,90	5,59
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль)	150	15,50	17,60	26,80	327,20	94,50
Итого за завтрак:	Обед	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,10	0,00	14,80	59,60	1,97
		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 (груша)*	100	0,40	0,30	10,00	45,60	10,11
		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (томаты грунтовые, перец болг., лук, масло подс., соль)	545	19,2	18,2	70,3	523,3	114,87
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	60	0,70	3,70	2,30	46,00	15,69
		ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)	200	1,50	4,00	10,00	82,70	22,10
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	100	12,60	15,20	8,10	219,60	45,23
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	150	3,20	5,30	21,40	146,70	16,97
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92
Итого за обед:			50	3,80	0,30	25,10	118,40	3,60
			30	2,00	0,30	12,70	61,20	2,52
			790	24,8	29	99,2	758	117,03
Обучающиеся 12 лет и старше								
Неделя 1	День 5	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углев оды		
Пятница	Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	100	1,20	0,20	3,80	21,50	9,32
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль)	200	20,60	23,40	35,70	436,40	115,57
Итого за завтрак:	Обед	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,10	0,00	14,80	59,60	1,97
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	100	0,40	0,30	10,00	45,60	10,11
		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (томаты грунтовые, перец болг., лук, масло подс., соль)	620	23,6	24,1	72,8	603,9	138,65
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	100	1,10	6,10	3,80	76,70	26,04
		ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)	250	1,90	5,00	12,50	103,40	26,57
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	100	12,60	15,20	8,10	219,60	45,23
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	180	3,80	6,40	25,70	176,30	20,40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92
		Итого за обед:			50	3,80	0,30	25,10
			40	2,60	0,40	17,00	81,60	3,36
			920	26,8	33,6	111,8	859,4	136,12
Итого за полдник:	Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком) (яблоки, мука пш., вода, сахар, масло сл., яйца, соль, дрожжи)	150	8	6,8	44,8	273	30,00
		КЕФИР (промышленное производство)	200	5,8	5	8	106	19,52
			350	13,8	11,8	52,8	379	49,52

* - 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 приготовления блюд, таких как варка, запекание и исключает продукты с раздражающими свойствами.