

ГВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Н.А.
Игнаткина Наталья Александровна

сезон зима-весна

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 14 » 02 2025 год.



| Неделя 2 | | Обучающиеся 7-11 лет | | | | | |
|-------------------|---|-----------------------------|------------------|-------|------------|----------|-----------|
| День / Пятница | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
| | | | Белки | Жиры | Углев. оды | | |
| Завтрак | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек конс., яблоки, лук репч., масло подсолн., соль) | 60 | 0,3 | 3,7 | 4,6 | 55,2 | 15,19 |
| | ПЛОВ ИЗ МЯСА (свинина 1 кат., крупа рисовая, вода, лук репчатый, морковь, масло подс., соль) | 160 | 11,7 | 13,52 | 27,68 | 331,2 | 68,7 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон) | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 4,1 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,2 | 4,11 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 3,23 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)* | 110 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 48,4 | 15,33 |
| Итого за завтрак: | | 580 | 16,6 | 18,22 | 75,38 | 586,2 | 110,66 |
| Обед | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)** | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 6,6 | 14,82 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) | 200 | 1,5 | 3,5 | 5,6 | 60 | 25,8 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., хлеб пш., молоко, сухари панировочные, масло подс., соль) | 100 | 14,9 | 18 | 30,5 | 299,8 | 80,69 |
| | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.) | 150 | 3,9 | 3,2 | 23,1 | 137,1 | 7,16 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 20,54 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,2 | 4,11 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 3,23 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 52,8 | 16,73 |
| Итого за обед: | | 880 | 26,2 | 26 | 115 | 753,7 | 173,08 |
| Неделя 2 | | Обучающиеся 12 лет и старше | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Пятница | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб |
| | | | Белки | Жиры | Углев. оды | | |
| Завтрак | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек конс., яблоки, лук репч., масло подсолн., соль) | 100 | 0,4 | 6,1 | 7,6 | 92 | 22,51 |
| | ПЛОВ ИЗ МЯСА (свинина 1 кат., крупа рисовая, вода, лук репчатый, морковь, масло подс., соль) | 200 | 14,6 | 16,9 | 34,6 | 368 | 85,58 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон) | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 4,1 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,2 | 4,11 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 3,23 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 13,94 |
| Итого за завтрак: | | 650 | 19,6 | 24 | 84,3 | 655,4 | 133,47 |
| Обед | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)** | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 24,7 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) | 250 | 1,9 | 4,4 | 7 | 75 | 32,25 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., хлеб пш., молоко, сухари панировочные, масло подс., соль) | 110 | 16,4 | 19,8 | 33,6 | 329,9 | 88,75 |
| | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.) | 180 | 4,7 | 3,5 | 27,7 | 154,5 | 8,59 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 20,54 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,2 | 4,11 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 6,46 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 52,8 | 16,73 |
| Итого за обед: | | 1010 | 29,2 | 29 | 124,8 | 820,6 | 202,13 |

* - 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.