

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Н.А.

Н.А. Игнаткина

сезон: зима-весна

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 14 » 05 2025 год.



Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет						
День 3	Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углев оды		
Завтрак		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)	60	1,1	5,3	4,6	70,8	19,8
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сл., соль)	150	13,5	11,6	3,5	201,2	84
		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
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
		ПРЯНИКИ (промышленное производство)***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	4,7
Итого за завтрак:			560	19,4	18,6	67,7	545,4	147,09
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсол., соль)	60	0,8	3,7	4,6	54,6	3,99
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсол., соль)	200	5	2,9	11,7	92,6	21,71
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	11,1	13,8	11,4	204,6	52,32
		КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.)	155	4,2	4	25,8	156,6	7,76
		ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
Итого за обед:			40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
			805	27,5	25,4	98,5	722,4	99,27
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 3	Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углев оды		
Завтрак		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)	100	1,9	8,9	7,7	118	33
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сл., соль)	200	16,6	13,4	4,6	268,2	94,05
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,2	9,8	46,8	2,74
		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:			20	0,6	0,7	15,5	70,8	3,17
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсол., соль)	660	23,6	24,1	75,6	675	170,67
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсол., соль)	100	1,4	6,1	7,6	91	6,64
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	250	6,3	3,6	14,6	115,8	27,13
		КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.)	110	11,1	13,8	11,4	204,6	52,32
		ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	180	4,9	4,7	30	181,8	9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
Итого за обед:			45	3,4	0,4	22,1	105,3	6,16
			40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
Итого за завтрак:			925	30,5	29,3	111	818,9	109,26

* - допускается выдача иных фруктов.

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

Питание обучающихся осуществляется по принципам сбалансированного питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, запекание и исключает продукты с раздражающими свойствами