РЖДАЮ . Игнаткина Н.А

сезон: зима весна

Н.А.Игнаткина

Ежедневное меню основного (организованного) питапия обучающихся МЕ

2025 год.

СОГЛАСОВАНО

Harry 5 Ca / Tan . I	Обучающиеся 7-11 лет	74 90 b	-	160 010	11				
	7 230 10000				ес усезона услев ЭЦ,				
Іятница	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры		ЭЦ, ккал	Цена, руб		
автрак САЛАТ ИЗ КВА подс.)	АШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кв., лук репч., сахар, масло	60	1	3,6	4,9	56,4	6,69		
ВОК ИЗ ПТИЦІ вода, масло под	Ы (куры 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, кукуруза конс., с., соль)	180	12,5	13,9	32,2	294,8	113,05		
КОФЕЙНЫЙ Н	АПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	200	2,8	2,5	13,6	88	18,42		
хлеб пшени	ЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,2	9,8	46,8	2,74		
ХЛЕБ РЖАНО	Й (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23		
ФРУКТЫ СВЕ	ЖИЕ (мандарины)*	100	0,8	0,2	7,5	38	21,42		
Итого за завтрак:		580	20,2	20,7	76	565,2	165,55		
	СЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**	60	0,5	0,1	1	6,6	15,56		
БОРЩ С КАПУ	СТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, юре, масло сливочное, соль)	200	1,5	3,5	5,6	60	25,8		
	ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл.,	100	12,6	15,2	8,1	265,4	79,63		
	ФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, ек конс., масло сл., соль)	150	4,1	5,8	23,8	112,9	51,68		
	НЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54		
хлеб пшени	ЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3.8	0,4	24,6	117	6,85		
хлеб ржано	Й (промышленное производство)	35	2,8	0,5	14	72,1	5,65		
Итого за обед:		795	26,3	25,7	97,3	720	205,71		
Неделя 1	Обучающиеся 12 лет и старше								
День 5	Пищевые вещества						1		
Пятница	Наименование блюда	Вес блюда,	Белки Жиры Углев оды		ЭЦ, ккал	Цена, руб			
# 1	АШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кв., лук репч., сахар, масло						- CO.		
подс.)	A CONTROL OF THE PROPERTY OF THE PROPERTY OF THE STATE OF	100	1,6	6	8,2	94	11,16		
2007	ЦЫ (куры 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, кукуруза конс., ас., соль)	200	1,6	6 15,4	8,2 35,8	94 327,6	11,16		
ВОК ИЗ ПТИЦ вода, масло под		Letter Williams		Name		ac estados de			
ВОК ИЗ ПТИЦ вода, масло под КОФЕЙНЫЙ І	дс., соль)	200	13,9	15,4	35,8	327,6	124,85		
ВОК ИЗ ПТИЦ вода, масло пол КОФЕЙНЫЙ І ХЛЕБ ПШЕНИ	іс., соль) НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	200 180	13,9 2,5	15,4 2,3	35,8 12,2	327,6 79,2	124,85 16,62		
ВОК ИЗ ПТИЦ вода, масло пол КОФЕЙНЫЙ I ХЛЕБ ПШЕНИ ХЛЕБ РЖАНО	де., соль) НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток) ИЧНЫЙ (промышленное производство)	200 180 40	13,9 2,5 3	15,4 2,3 0,3	35,8 12,2 19,7	327,6 79,2 93,6	124,85 16,62 5,48		
ВОК ИЗ ПТИЦ вода, масло пол КОФЕЙНЫЙ І ХЛЕБ ПШЕНИ ХЛЕБ РЖАНО ФРУКТЫ СВЕ	де., соль) НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток) ЧНЫЙ (промышленное производство) Й (промышленное производство)	200 180 40 20	13,9 2,5 3 1,6	15,4 2,3 0,3	35,8 12,2 19,7 8	327,6 79,2 93,6 41,2 38	124,85 16,62 5,48 3,23		
ВОК ИЗ ПТИЦ вода, масло под КОФЕЙНЫЙ І ХЛЕБ ПШЕНИ ХЛЕБ РЖАНО ФРУКТЫ СВЕ Итого за завтрак: Обед ОВОЩИ КОНО	пе., соль) НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток) 14НЫЙ (промышленное производство) Й (промышленное производство) ЖИЕ (мандарины)* СЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**	200 180 40 20 100	13,9 2,5 3 1,6 0,8	15,4 2,3 0,3 0,3 0,2	35,8 12,2 19,7 8 7,5	327,6 79,2 93,6 41,2 38	124,85 16,62 5,48 3,23 21,42		
ВОК ИЗ ПТИЦ вода, масло под КОФЕЙНЫЙ І ХЛЕБ ПШЕНИ ХЛЕБ РЖАНО ФРУКТЫ СВЕ Итого за завтрак: Обед ОВОЩИ КОНО БОРІЦ С КАП	пе., соль) НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток) 14НЫЙ (промышленное производство) Й (промышленное производство) ЖИЕ (мандарины)* СЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)** УСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь,	200 180 40 20 100 640 100	13,9 2,5 3 1,6 0,8 23,4 0,8	15,4 2,3 0,3 0,3 0,2 24,5 0,1	35,8 12,2 19,7 8 7,5 91,4 1,7	327,6 79,2 93,6 41,2 38 673,6	124,85 16,62 5,48 3,23 21,42 182,76 25,93		
ВОК ИЗ ПТИЦ вода, масло под КОФЕЙНЫЙ Н ХЛЕБ ПШЕНИ ХЛЕБ РЖАНО ФРУКТЫ СВЕ Итого за завтрак: Обед ОВОЩИ КОН БОРЩ С КАП лук, томатное и	пе., соль) НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток) ИНЫЙ (промышленное производство) Й (промышленное производство) ЖИЕ (мандарины)* СЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)** УСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, пюре, масло сливочное, соль)	200 180 40 20 100 640 100	13,9 2,5 3 1,6 0,8 23,4	15,4 2,3 0,3 0,3 0,2 24,5	35,8 12,2 19,7 8 7,5 91,4	327,6 79,2 93,6 41,2 38 673,6	124,85 16,62 5,48 3,23 21,42 182,76		
ВОК ИЗ ПТИЦІ вода, масло под КОФЕЙНЫЙ І ХЛЕБ ПШЕНИ ХЛЕБ РЖАНО ФРУКТЫ СВЕ Итого за завтрак: Обед ОВОЩИ КОНО БОРІЦ С КАПТЯ, томатное і ФРИКАДЕЛЬКИ соль)	пе., соль) НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток) НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток) ИНЫЙ (промышленное производство) ЖИЕ (мандарины)* СЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)** УСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, пюре, масло сливочное, соль) НИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл.	200 180 40 20 100 640 100	13,9 2,5 3 1,6 0,8 23,4 0,8	15,4 2,3 0,3 0,3 0,2 24,5 0,1	35,8 12,2 19,7 8 7,5 91,4 1,7	327,6 79,2 93,6 41,2 38 673,6	124,85 16,62 5,48 3,23 21,42 182,76 25,93		
ВОК ИЗ ПТИЦІ вода, масло под КОФЕЙНЫЙ І ХЛЕБ ПШЕНИ ХЛЕБ РЖАНО ФРУКТЫ СВЕ Итого за завтрак: Обед ОВОЩИ КОНО БОРІЦ С КАПТІЛУК, томатное і ФРИКАДЕЛЬКИ соль) ПІОРЕ КАРТО	пе., соль) НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток) ИНЬІЙ (промышленное производство) Й (промышленное производство) ЖИЕ (мандарины)* СЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)** УСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, пюре, масло сливочное, соль) И ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл.	200 180 40 20 100 640 100 250	13,9 2,5 3 1,6 0,8 23,4 0,8 1,9	15,4 2,3 0,3 0,3 0,2 24,5 0,1 4,4	35,8 12,2 19,7 8 7,5 91,4 1,7 7 8,9	327,6 79,2 93,6 41,2 38 673,6 11 75	124,85 16,62 5,48 3,23 21,42 182,76 25,93 32,25 83,82		
ВОК ИЗ ПТИЦ вода, масло пол КОФЕЙНЫЙ І ХЛЕБ ПШЕНИ ХЛЕБ РЖАНО ФРУКТЫ СВЕ Итого за завтрак: Обед ОВОЩИ КОНО БОРІЦ С КАПТ лук, томатное і ФРИКАДЕЛЬКИ соль) ПІОРЕ КАРТО молоко, горош	пе., соль) НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток) 14НЫЙ (промышленное производство) Й (промышленное производство) ЖИЕ (мандарины)* СЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)** УСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, пюре, масло сливочное, соль) И ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл. офЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, ек конс., масло сл., соль)	200 180 40 20 100 640 100 250	13,9 2,5 3 1,6 0,8 23,4 0,8 1,9 13,8 5,5	15,4 2,3 0,3 0,3 0,2 24,5 0,1 4,4 16,7	35,8 12,2 19,7 8 7,5 91,4 1,7 7 8,9 31,8	327,6 79,2 93,6 41,2 38 673,6 11 75 292	124,85 16,62 5,48 3,23 21,42 182,76 25,93 32,25 83,82 68,76		
ВОК ИЗ ПТИЦ вода, масло пол КОФЕЙНЫЙ І ХЛЕБ ПШЕНИ ХЛЕБ РЖАНО ФРУКТЫ СВЕ Итого за завтрак: Обед ОВОЩИ КОНО БОРІЦ С КАПТ лук, томатное і ФРИКАДЕЛЬКИ соль) ПІОРЕ КАРТО молоко, горош СОКИ ОВОЩІ	пе., соль) НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток) 14НЫЙ (промышленное производство) Й (промышленное производство) ЖИЕ (мандарины)* СЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)** УСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, поре, масло сливочное, соль) И ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл. офЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, ек конс., масло сл., соль) НЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200 180 40 20 100 640 100 250 110 200 200	13,9 2,5 3 1,6 0,8 23,4 0,8 1,9 13,8 5,5	15,4 2,3 0,3 0,3 0,2 24,5 0,1 4,4 16,7 7,7 0,2	35,8 12,2 19,7 8 7,5 91,4 1,7 7 8,9 31,8 20,2	327,6 79,2 93,6 41,2 38 673,6 11 75 292 150,5 86	124,85 16,62 5,48 3,23 21,42 182,76 25,93 32,25 83,82 68,76 20,54		
ВОК ИЗ ПТИЦ вода, масло пол КОФЕЙНЫЙ І ХЛЕБ ПШЕНИ ХЛЕБ РЖАНО ФРУКТЫ СВЕ Итого за завтрак: Обед ОВОЩИ КОНО БОРІЦ С КАПТ лук, томатное в ФРИКАДЕЛЬКИ соль) ПІОРЕ КАРТО молоко, горош СОКИ ОВОЩІ ХЛЕБ ПШЕНИ	пе., соль) НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток) 14НЫЙ (промышленное производство) Й (промышленное производство) ЖИЕ (мандарины)* СЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)** УСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, пюре, масло сливочное, соль) И ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл. офЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, ек конс., масло сл., соль)	200 180 40 20 100 640 100 250	13,9 2,5 3 1,6 0,8 23,4 0,8 1,9 13,8 5,5	15,4 2,3 0,3 0,3 0,2 24,5 0,1 4,4 16,7	35,8 12,2 19,7 8 7,5 91,4 1,7 7 8,9 31,8	327,6 79,2 93,6 41,2 38 673,6 11 75 292 150,5 86	124,85 16,62 5,48 3,23 21,42 182,76 25,93 32,25 83,82 68,76		

Итого за обед:

* - допускается выдача иных фруктов.

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.

^{** -} допускается выдача иных овощей