

И.И.Игнаткина

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

сезон: зима-весна

На «22» 04 2025 год.

Обучающиеся 7-11 лет

|                   |                                                                                                                       |                    |                  |       |       |              |             |           |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------|-------|-------|--------------|-------------|-----------|
| Неделя 1          | Обучающиеся 7-11 лет                                                                                                  | Наименование блюда | Пищевые вещества |       |       |              | ЭЦ,<br>ккал | Цена, руб |
| День 2<br>Вторник |                                                                                                                       |                    | Вес<br>блюда, г  | Белки | Жиры  | Углев<br>оды |             |           |
| Завтрак           | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**                                                                         | 60                 | 0,5              | 0,1   | 1     | 6,6          | 15,56       |           |
|                   | ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное, чеснок, соль, перец молотый)          | 100                | 10,6             | 13,2  | 14,3  | 218,5        | 90,13       |           |
|                   | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)                           | 25                 | 0,2              | 0,8   | 1,2   | 13           | 2,64        |           |
|                   | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.)                                                                        | 155                | 4,2              | 4     | 25,8  | 156,6        | 7,76        |           |
|                   | ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ (вода, апельсин, сахар)                                                                          | 200                | 0,3              | 0,1   | 21,7  | 89,9         | 6,46        |           |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                            | 25                 | 1,9              | 0,2   | 12,3  | 58,5         | 3,42        |           |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                               | 20                 | 1,6              | 0,3   | 8     | 41,2         | 3,23        |           |
|                   | Итого за завтрак:                                                                                                     | 585                | 19,3             | 18,7  | 84,3  | 584,3        | 129,2       |           |
| Обед              | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (свекла, огурцы сол., масло подсолнечное)                                         | 70                 | 0,9              | 4,3   | 4,3   | 58,9         | 8,81        |           |
|                   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)         | 200                | 5                | 2,9   | 11,7  | 92,6         | 21,71       |           |
|                   | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свинина, яйцо, вода, томатное пюре, сметана, соль) | 110                | 9,5              | 9     | 12    | 166,5        | 36,88       |           |
|                   | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репч., вода, сметана, томатное пюре, масло подсолнечное)                  | 150                | 3,2              | 7,7   | 23,9  | 173,1        | 21,44       |           |
|                   | КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)                                                                  | 200                | 3,3              | 2,9   | 13,9  | 94           | 17,48       |           |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                            | 40                 | 3                | 0,3   | 19,7  | 93,6         | 5,48        |           |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                               | 25                 | 2                | 0,4   | 10    | 51,5         | 4,04        |           |
| Итого за обед:    | 795                                                                                                                   | 26,9               | 27,5             | 95,5  | 730,2 | 115,84       |             |           |

Обучающиеся 12 лет и старше

|                                     |                                                                                                                       |                 |                  |      |       |       |             |           |      |       |        |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|------|-------|-------|-------------|-----------|------|-------|--------|
| Неделя 1                            |                                                                                                                       |                 |                  |      |       | 795   | 26,9        | 27,5      | 95,5 | 730,2 | 115,84 |
| День 2                              | Обучающиеся 12 лет и старше                                                                                           |                 |                  |      |       |       |             |           |      |       |        |
| Вторник                             | Наименование блюда                                                                                                    | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества |      |       |       | ЭЦ,<br>ккал | Цена, руб |      |       |        |
| Завтрак                             | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**                                                                         | 100             | 0,8              | 0,1  | 1,7   | 11    | 25,93       |           |      |       |        |
|                                     | ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное, чеснок, соль, перец молотый)          | 100             | 10,6             | 13,2 | 14,3  | 218,5 | 90,13       |           |      |       |        |
|                                     | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)                           | 30              | 0,3              | 1    | 1,4   | 15,5  | 3,14        |           |      |       |        |
|                                     | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.)                                                                        | 180             | 4,9              | 4,7  | 30    | 181,8 | 9           |           |      |       |        |
|                                     | ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ (вода, апельсин, сахар)                                                                          | 200             | 0,3              | 0,1  | 21,7  | 89,9  | 6,46        |           |      |       |        |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                            | 40              | 3                | 0,3  | 19,7  | 93,6  | 5,48        |           |      |       |        |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                               | 20              | 1,6              | 0,3  | 8     | 41,2  | 3,23        |           |      |       |        |
|                                     | Итого за завтрак:                                                                                                     | 670             | 21,5             | 19,7 | 96,8  | 651,5 | 143,37      |           |      |       |        |
| Обед                                | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (свекла, огурцы сол., масло подсолнечное)                                         | 100             | 1,3              | 6,1  | 6,2   | 84,2  | 12,59       |           |      |       |        |
|                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)         | 250             | 6,3              | 3,6  | 14,6  | 115,8 | 27,13       |           |      |       |        |
|                                     | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свинина, яйцо, вода, томатное пюре, сметана, соль) | 120             | 10,4             | 9,7  | 13,1  | 182,4 | 40,19       |           |      |       |        |
|                                     | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репч., вода, сметана, томатное пюре, масло подсолнечное)                  | 180             | 3,9              | 5,7  | 27,1  | 176,5 | 24,31       |           |      |       |        |
|                                     | КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)                                                                  | 200             | 3,3              | 2,9  | 13,8  | 94    | 17,48       |           |      |       |        |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                            | 45              | 3,4              | 0,4  | 22,1  | 105,3 | 6,16        |           |      |       |        |
|                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                               | 40              | 3,2              | 0,6  | 16    | 82,4  | 6,46        |           |      |       |        |
|                                     | Итого за обед:                                                                                                        | 935             | 31,8             | 29   | 112,9 | 840,6 | 134,32      |           |      |       |        |
| ** - допускается выдача иных овощей |                                                                                                                       |                 |                  |      |       |       |             |           |      |       |        |

\*\* - 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.