

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Игнаткина Наталья Александровна



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На 27 11 2024 год.



СОГЛАСОВАНО

Игнаткина Наталья Александровна

*Игнаткина Наталья Александровна*

Неделя 2

Обучающиеся 7-11 лет

День 3 Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углевод ды		
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек конс., яблоки, лук репч., масло подсолн., соль)	60	1,00	2,50	4,90	46,20	15,20
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сл., соль)	150	13,50	14,00	2,60	190,60	59,90
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ (вода, лимон, сахар)	200	0,10	0,00	21,70	90,00	6,67
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,50	0,10	10,00	47,40	1,44
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,80	0,30	9,30	43,10	10,25
	ВАФЛИ (промышленное производство)***	20	0,60	0,70	15,50	70,80	4,60
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>18,8</b>	<b>17,8</b>	<b>72,5</b>	<b>528,9</b>	<b>99,74</b>
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук, масло подсолн., соль)	60	0,70	3,70	2,10	45,50	18,69
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох душистый, морковь, лук репчатый, масло подсолн., соль)	200	4,60	4,30	15,10	117,70	16,78
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п (мясо 1 кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, морковь)	200	18,60	14,30	25,80	307,00	115,69
	МОЛОКО ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная кислота)	200	0,20	0,20	27,00	111,10	6,70
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,50	0,10	10,00	47,40	1,44
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	2,60	0,40	17,00	81,60	3,30
<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>28,2</b>	<b>23</b>	<b>97</b>	<b>710,3</b>	<b>162,66</b>	

Неделя 2

Обучающиеся 12 лет и старше

День 3 Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углевод ды		
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек конс., яблоки, лук репч., масло подсолн., соль)	100	1,60	4,20	8,10	76,90	19,80
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сл., соль)	200	18,00	18,70	3,50	254,30	79,66
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ (вода, лимон, сахар)	200	0,10	0,00	21,70	90,00	6,67
	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 (слива)*	100	0,80	0,30	9,30	43,10	10,25
	ВАФЛИ (промышленное производство)***	20	0,60	0,70	15,50	70,80	4,60
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>655</b>	<b>23,6</b>	<b>24,1</b>	<b>74,5</b>	<b>613,1</b>	<b>123,68</b>
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук, масло подсолн., соль)	100	1,10	6,20	3,50	75,80	26,06
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох душистый, морковь, лук репчатый, масло подсолн., соль)	250	5,70	5,40	18,90	147,20	20,97
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п (мясо 1 кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, морковь)	220	20,50	15,70	28,40	337,70	127,25
	МОЛОКО ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная кислота)	200	0,20	0,20	27,00	111,10	6,70
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,10	0,20	20,10	94,70	2,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,00	0,30	12,70	61,20	2,52
<b>Итого за обед:</b>	<b>840</b>	<b>32,6</b>	<b>28</b>	<b>110,6</b>	<b>827,7</b>	<b>186,38</b>	
Полдник	БЛИНЧИКИ из п.ф (блинчики промышленного производства, масло сл.)	135	5,3	10,9	36,7	266,6	32,07
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	23	1,7	2	12,8	75,2	6,69
	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода, молоко, сахар, чай черный)	200	1,6	1,3	10,8	61,3	6,94
<b>Итого за полдник:</b>	<b>358</b>	<b>8,6</b>	<b>14,2</b>	<b>60,3</b>	<b>403,1</b>	<b>45,7</b>	

\* - допускается выдача иных фруктов.

\*\*\* - допускается выдача иных кондитерских изделий.

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.