



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 3 » сентября 2025 год.

Обучающиеся 7-11 лет						
Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
Завтрак	КАША вязкая молочная из риса и пшена (молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	200	7,6	9,6	31,9	245,9
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	15	3,5	4,4	0	53,7
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,4	19,7	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5
	ПРЯНИКИ п (промышленное производство)***	20	1,1	0,9	14,8	73,8
Итого за завтрак:		500	17,4	15,8	85,7	533,7
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) п (помидоры)**	60	0,5	0,1	1	6,6
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,5	3,5	5,6	60
	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
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	150	5,6	5	29,6	184,3
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,4	0,5	12	61,8
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за обед:		330	25,5	23,8	109,3	741,1
Обучающиеся 12 лет и старше						
Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
Завтрак	КАША вязкая молочная из риса и пшена (молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	250	9,5	12	39,9	307,5
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	15	3,5	4,4	0	53,7
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5
	ПРЯНИКИ*** (промышленное производство)	20	1,1	0,9	14,8	73,2
Итого за завтрак:		550	19,3	18,1	93,7	658,2
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) п (помидоры)**	100	0,8	0,1	1,7	11
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	250	1,9	4,4	7	75
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	120	12,1	15	12,5	223,2
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	180	6,7	5,9	35,5	221,4
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,4	0,5	12	61,8
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за обед:		1020	28,3	26,8	118,4	816

* - допускается выдача иных фруктов

** - допускается выдача иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

Приготовление пищи ведется с использованием водопроводной воды.

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