



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 5 » февраля 2025 года.

Обучающиеся 7-11 лет		Пищевые вещества				
Среды	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (помидоры)**	60	0,4	0,1	1,1	6,6
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло подсолн., хлеб пш., молоко, яйца, сухари паниров., соль, перец молот.)	110	9,5	11	12	166,5
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	150	4,1	6	8,7	105
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	30	0,3	1	1,4	15,7
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, к-та лимонная)	200	0,6	0,1	20,1	84
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2
Итого за завтрак:		600	18,8	18,7	66,1	489,2
Обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (свекла, морковь, капуста б/к, яблоко, лимон)	60	0,7	0,1	4,4	23,6
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)	200	2,1	4,1	10,6	87,6
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (свинина 1 кг, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., томатное пюре, мука пш.)	200	13,3	17,5	29,8	430,9
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,2	0,2	23,8	98
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	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	73,2
Итого за обед:		745	22,4	23,5	113,1	858,4
Обучающиеся 12 лет и старше		Пищевые вещества				
Среды	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (помидоры)**	100	0,7	0,1	1,9	11
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло подсолн., хлеб пш., молоко, яйца, сухари паниров., соль, перец молот.)	110	9,5	11	12	166,5
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	130	4,9	7,2	10,4	126,1
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	30	0,3	1	1,4	15,7
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, к-та лимонная)	200	0,6	0,1	20,1	84
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2
Итого за завтрак:		680	20,6	20	73,5	538,1
Обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (свекла, морковь, капуста б/к, яблоко, лимон)	110	1,3	0,2	8,1	43,3
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)	250	2,6	5,1	13,3	109,5
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (свинина 1 кг, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., томатное пюре, мука пш.)	220	14,7	19,2	32,8	473,8
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,2	0,2	23,8	98
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4
	ПРЯНИКИ п (промышленное производство)***	20	1,1	0,9	14,8	73,2
Итого за обед:		880	26,1	26,5	128,5	973,8

** - допускается выдача иных овощей

*** - 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.