

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На 3 марта 2025 год.

Обучающиеся 7-11 лет		Пищевые вещества				
Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Завтрак						
КАША вязкая молочная из риса и пшеницы (молоко, вода, рис, масло сливочное, сахар)	200	7,6	9,6	31,9	245,9	57,73
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	15	3,5	4,4	0	53,7	13,50
ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,4	19,7	93,6	5,48
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5	4,04
ПРЯНИКИ п (промышленное производство)***	20	1,1	0,9	14,8	73,8	4,70
Итого за завтрак:	500	17,4	15,8	85,7	533,7	87,00
Обед						
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) п (помидоры)**	60	0,5	0,1	1	6,6	14,82
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	25,80
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	52,32
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	150	5,6	5	29,6	184,5	11,37
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,4	0,5	12	61,8	4,84
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (в блоке)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
Итого за обед:	330	25,5	23,8	109,3	741,1	149,11
Обучающиеся 12 лет и старше		Пищевые вещества				
Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Завтрак						
КАША вязкая молочная из риса и пшеницы (молоко, вода, рис, масло сливочное, сахар)	250	9,5	12	39,9	307,5	72,16
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	15	3,5	4,4	0	53,7	13,50
ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
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
ПРЯНИКИ*** (промышленное производство)	20	1,1	0,9	14,8	73,2	4,70
Итого за завтрак:	550	19,3	18,1	93,7	658,2	101,93
Обед						
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) п (помидоры)**	100	0,8	0,1	1,7	11	24,70
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	250	1,9	4,4	7	75	32,28
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	56,80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	180	6,7	5,9	35,5	221,4	13,65
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,4	0,5	12	61,8	4,84
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (в блоке)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
Итого за обед:	1020	28,3	26,8	118,4	816	172,2

* - допускается выдача иных фруктов.

** - допускается выдача иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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