



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 7 » марта 2025 год.

Обучающиеся 7-11 лет						
Неделя День 5 Питание	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Угле- воды	ЭЦ, ккал
Завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кв., лук репч., сахар, масло подсол.)	60	1	3,6	4,9	56,4
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, кукуруза консерв., вода, масло подсол., соль)	180	12,5	13,9	32,2	294,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ и (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	200	2,8	2,5	13,6	88
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,2	9,8	46,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)*	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого за завтрак:	580	20,2	20,7	76	565,2
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) и (огурцы)**	60	0,5	0,1	1	6,6
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,5	3,5	5,6	60
	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)	100	12,6	15,2	8,1	265,4
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, молоко, горошек консерв., масло сл., соль)	150	4,1	5,8	23,8	112,9
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,8	0,4	24,6	117
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	35	2,8	0,5	14	72,1
Итого за обед:		795	26,3	25,7	97,3	720
Обучающиеся 12 лет и старше						
Неделя 1 День 5 Питание	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Угле- воды	ЭЦ, ккал
Завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кв., лук репч., сахар, масло подсол.)	100	1,6	6	8,2	94
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, кукуруза консерв., вода, масло подсол., соль)	200	13,9	15,4	35,8	327,6
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ и (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	180	2,5	2,3	12,2	79,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)*	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого за завтрак:	640	23,4	24,5	91,4	673,6
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) и (огурцы)**	100	0,8	0,1	1,7	11
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	250	1,9	4,4	7	75
	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)	110	13,8	16,7	8,9	292
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, молоко, горошек консерв., масло сл., соль)	200	5,5	7,7	31,8	150,5
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,8	0,4	24,6	117
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4
Итого за обед:		950	30	30,1	110,2	813,9

* - допускается выдача иных фруктов.

** - допускается выдача иных овощей.

Приготовление пищи ведется с использованием водированной соли.

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