

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

сезон: зима-весна

На 10 апреля 2025 год.

Обучающиеся 7-11 лет							
Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
День 4			Белки	Жиры	Углево- ды	ЭЦ, ккал	
Четверг							
Завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запаренные (творог, сахар, яйца, масло подсол., мука пш.)	180	14,4	14,4	42,7	360	93,2
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	15	1,1	1,3	8,3	49,1	10,52
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,2	9,8	46,8	2,74
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
Итого за завтрак:		535	19,2	16,7	87,9	579,1	125,18
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подсол., к-та лимонная)	60	0,7	3,1	3,3	43,8	9,49
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подсол., соль)	200	2	3,1	8,9	71,4	20,36
	МЯСО ТУШЕНОЕ (свинина 1 кат, морковь, лук репч., масло подсол., томатное пюре, мука пш., соль)	90	9,5	16,4	2,3	274,5	87,64
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	150	3,9	3,2	23,1	137,1	7,16
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	4,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,8	0,4	24,6	117	6,85
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	35	2,8	0,5	14	72,1	5,65
Итого за обед:		905	23,5	27,3	97,5	808,7	157,98

Обучающиеся 12 лет и старше							
Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
День 4			Белки	Жиры	Углево- ды	ЭЦ, ккал	
Четверг							
Завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запаренные (творог, сахар, яйца, масло подсол., мука пш.)	200	15,9	15,9	47,4	396	103,6
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	15	1,1	1,3	8,3	49,1	10,52
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2	4,11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
Итого за завтрак:		565	21,5	18,2	97,6	638,5	136,95
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подсол., к-та лимонная)	100	1,2	5,1	5,5	73	15,81
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подсол., соль)	250	2,5	3,9	11,1	89,3	22,45
	МЯСО ТУШЕНОЕ (свинина 1 кат, морковь, лук репч., масло подсол., томатное пюре, мука пш., соль)	100	10,6	18,2	2,6	305	97,28
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	180	4,7	3,5	27,7	154,5	8,59
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	4,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	55	4,2	0,4	27,1	128,7	7,53
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
	Итого за обед:		1045	27,2	32,3	111,3	925,7

* - допускается замена любых фруктов.

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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