



сезон: зима-весна

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 9 » августа 2025 год.

Неделя 1		Обучающиеся 7-11 лет							
День 4				Питательные вещества					
Четверг		Наименование блюда		Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеб. олы	ЭЦ, ккал	Цена, руб
Завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные (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 I 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	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*		120	0,5	0,5	11,8	52,8	16,73	
Итого за обед:			905	23,5	27,3	97,5	808,7	157,98	
Неделя 1		Обучающиеся 12 лет и старше							
День 4		<th rowspan="2">Вес блюда, г</th> <th colspan="3">Питательные вещества</th> <th rowspan="2">ЭЦ, ккал</th> <th rowspan="2">Цена, руб</th>		Вес блюда, г	Питательные вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
Четверг		Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеб. олы		
Завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные (творог, сахар, яйца, масло подсол., мука пш.)		200	15,9				15,9	47,4
	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	166,95	
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 I 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	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*		120	0,5	0,5	11,8	52,8	16,73	
Итого за обед:			1045	27,2	32,3	111,3	925,7	178,95	

* - допускается выдача иных фруктов

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.