

Н. А. Игнаткина

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

CE 308E: UMMA-BECLD

Haar <sup>15</sup> to *all* 2025 mg

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБСОН

14

10/11/16



| Неделя 2          |                                                                                                                        | Обучающиеся 7-11 лет        |                  |      |                 |             |           |  |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|------|-----------------|-------------|-----------|--|
| День 4            | Наименование блюда                                                                                                     | Вес<br>блюда, г             | Пищевые вещества |      |                 | ЭЦ,<br>ккал | Цена, руб |  |
| Четверг           |                                                                                                                        |                             | Белки            | Жиры | Углевы-<br>соды |             |           |  |
| Завтрак           | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репч., масло подсол.)                                             | 60                          | 0,5              | 3,6  | 1,6             | 40,8        | 16,72     |  |
|                   | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный., лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свинина, яйцо, вода, томатное пюре, сметана, соль) | 110                         | 9,5              | 9    | 12              | 166,5       | 36,88     |  |
|                   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)                                                           | 150                         | 4,1              | 6    | 8,7             | 105         | 19,58     |  |
|                   | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, вода, сахар)                                                                     | 200                         | 0,7              | 0,3  | 18,3            | 78          | 11,37     |  |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                             | 25                          | 1,9              | 0,2  | 15,3            | 58,5        | 3,42      |  |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                                | 20                          | 1,6              | 0,3  | 8               | 41,2        | 3,23      |  |
| Итого за завтрак: |                                                                                                                        | 565                         | 18,3             | 19,4 | 63,9            | 490         | 91,6      |  |
| Обед              | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, лимонная к-та, масло подсол., соль)                        | 70                          | 1                | 4,2  | 5,9             | 65,9        | 9,83      |  |
|                   | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленные, соль)                     | 200                         | 2,1              | 4,1  | 10,6            | 87,6        | 21,96     |  |
|                   | ГУЛЯШ (месо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., мука пш., соль)                                        | 100                         | 10,6             | 14,9 | 2,9             | 309         | 71,69     |  |
|                   | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)                                                  | 155                         | 2,3              | 4,6  | 26,4            | 155,2       | 15,07     |  |
|                   | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)                                                    | 200                         | 0,1              | 0,1  | 11,1            | 46          | 15,65     |  |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                             | 50                          | 3,8              | 0,4  | 24,6            | 117         | 6,85      |  |
| Итого за обед:    |                                                                                                                        | 815                         | 23,1             | 28,9 | 97,5            | 863,1       | 147,51    |  |
| Неделя 2          |                                                                                                                        | Обучающиеся 12 лет и старше |                  |      |                 |             |           |  |
| День 4            | Наименование блюда                                                                                                     | Вес<br>блюда, г             | Пищевые вещества |      |                 | ЭЦ,<br>ккал | Цена, руб |  |
| Четверг           |                                                                                                                        |                             | Белки            | Жиры | Углевы-<br>соды |             |           |  |
| Завтрак           | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репч., масло подсол.)                                             | 100                         | 0,8              | 6    | 2,6             | 68          | 22,94     |  |
|                   | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный., лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свинина, яйцо, вода, томатное пюре, сметана, соль) | 120                         | 10,4             | 9,7  | 13,1            | 182,4       | 40,19     |  |
|                   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)                                                           | 180                         | 4,9              | 7,2  | 10,4            | 126,1       | 24,01     |  |
|                   | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, вода, сахар)                                                                     | 200                         | 0,7              | 0,3  | 18,3            | 78          | 11,37     |  |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                             | 40                          | 3                | 0,3  | 19,7            | 93,6        | 5,48      |  |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                                | 40                          | 3,2              | 0,6  | 16              | 82,4        | 6,46      |  |
| Итого за завтрак: |                                                                                                                        | 680                         | 23               | 24,1 | 80,1            | 630,5       | 110,45    |  |
| Обед              | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, лимонная к-та, масло подсол., соль)                        | 100                         | 1,5              | 6    | 8,4             | 94,1        | 14,05     |  |
|                   | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленные, соль)                     | 250                         | 2,6              | 5,1  | 13,3            | 109,5       | 27,15     |  |
|                   | ГУЛЯШ (месо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., мука пш., соль)                                        | 110                         | 11,7             | 15,3 | 4,2             | 320,5       | 79,97     |  |
|                   | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)                                                  | 200                         | 2,9              | 5,9  | 34              | 200,1       | 19,43     |  |
|                   | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)                                                    | 200                         | 0,1              | 0,1  | 11,1            | 46          | 15,65     |  |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                             | 45                          | 3,4              | 0,4  | 22,1            | 105,3       | 6,16      |  |
| Итого за обед:    |                                                                                                                        | 950                         | 25,8             | 33,5 | 111,1           | 968,2       | 169,67    |  |

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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