

СЕРЖЕДАЮ
И.И.Игнаткина

И.И.Игнаткина

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

сезон: зима-весна

На 16 мая 2025 год.



Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет					
День 5	Питание	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеб. воды	
Завтрак		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек консерв., яблоки, лук репчат., масло подсолн., соль)	60	0,3	3,7	4,6	55,2
		ПЛОВ ИЗ МЯСА (свинина 1 кат., крупа рисовая, вода, лук репчатый, морковь, масло подсолн., соль)	160	11,7	13,52	27,68	331,2
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)*	110	0,4	0,4	10,8	48,4
Итого за завтрак:			580	16,6	18,22	75,38	586,2
Обед		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (помидоры)**	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
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (кури 1 кат., хлеб пш., молоко, сухари панировочные, масло подсолн., соль)	100	14,9	18	30,5	299,8
		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	150	3,9	3,2	23,1	137,1
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)*	120	0,5	0,5	11,8	52,8
		Итого за обед:	880	26,2	26	115	753,7
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше					
День 5	Питание	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеб. воды	
Завтрак		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек консерв., яблоки, лук репчат., масло подсолн., соль)	100	0,4	6,1	7,6	92
		ПЛОВ ИЗ МЯСА (свинина 1 кат., крупа рисовая, вода, лук репчатый, морковь, масло подсолн., соль)	200	14,6	16,9	34,6	368
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)*	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за завтрак:			650	19,6	24	84,3	655,4
Обед		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (помидоры)**	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
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (кури 1 кат., хлеб пш., молоко, сухари панировочные, масло подсолн., соль)	110	16,4	19,8	33,6	329,9
		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	180	4,7	3,5	27,7	154,5
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)*	120	0,5	0,5	11,8	52,8
		Итого за обед:	1010	29,2	29	124,8	820,6

* - допускается замена иных фруктов.
** - допускается замена иных овощей

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.
Питание обучающихся осуществляется по принципам сбалансированного питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как паровая, запекание и использование продуктов с разнообразными свойствами.