

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

сезон: зима-весна

На « 20 » мая 2025 год.

Неделя 1		Обучающиеся 7-11 лет						
День 2	Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Питательные вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеб- овые		
Завтрак		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**	60	0,5	0,1	1	6,6	15,56
		ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., лимон, чеснок, соль, перец молотый)	100	10,6	13,2	14,3	218,5	90,13
		СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	25	0,2	0,8	1,2	13	2,64
		КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.)	155	4,2	4	25,8	156,6	7,76
		ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ (вода, апельсин, сахар)	200	0,3	0,1	21,7	89,9	6,46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,9	0,2	12,3	58,5	3,42
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
Итого за завтрак:			385	19,3	18,7	84,3	584,3	129,2
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (свекла, огурцы сол., масло подсол.)	70	0,9	4,3	4,3	58,9	8,81
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох душистый, морковь, лук репчатый, масло подсол., соль)	200	5	2,9	11,7	92,6	21,71
		ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свинина, яйцо, вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	9,3	9	12	166,5	36,88
		КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репч., вода, сметана, томатное пюре, масло подсол.)	150	3,2	7,7	23,9	173,1	21,44
		КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,3	2,9	13,9	94	17,48
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5	4,04
Итого за обед:			795	26,9	27,5	95,5	730,2	115,84
Неделя 1		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 2	Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Питательные вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеб- овые		
Завтрак		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**	100	0,8	0,1	1,7	11	24,93
		ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., лимон, чеснок, соль, перец молотый)	100	10,6	13,2	14,3	218,5	90,13
		СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	30	0,3	1	1,4	15,5	3,14
		КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.)	180	4,9	4,7	30	181,8	9
		ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ (вода, апельсин, сахар)	200	0,3	0,1	21,7	89,9	6,46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
Итого за завтрак:			670	21,5	19,7	96,8	651,5	143,37
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (свекла, огурцы сол., масло подсол.)	100	1,3	6,1	6,2	84,2	12,59
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох душистый, морковь, лук репчатый, масло подсол., соль)	250	6,3	3,6	14,6	115,8	27,13
		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
		КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репч., вода, сметана, томатное пюре, масло подсол.)	180	3,9	5,7	27,1	176,5	34,31
		КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,3	2,9	13,8	94	17,48
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	45	3,4	0,4	22,1	105,3	6,16
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
Итого за обед:			935	31,8	29	112,9	840,6	134,32

** - допускается замена этих овощей

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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