

сезон: зим-весна

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На «24» мая 2025 год.

Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет						
День 1	Полноценность	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
Полноценность				Белки	Жиры	Угле- вод.		
Завтрак		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ молочная (крупа пшеничная, молоко, масло сл.)	300	8,2	6,4	36,9	239,3	52,7
		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	10
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	10	2,3	3	0	33,8	9
		КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,3	2,9	13,8	94	17,48
		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:			500	20,1	20,5	86,5	611,4	101,12
Обед		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)и (шурши)**	60	0,5	0,1	1	6,6	13,56
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсол., мука пш., яйца, вода, соль)	200	2,1	2,8	7,5	64	22,61
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п (мясо 1 кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, масло подсол.)	200	13,4	22,9	31,1	432,1	106,8
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	0,6	0,1	20,1	84	17,24
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,4	0,5	12	61,8	4,84
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
		Итого за обед:	830	23,4	27,1	101,2	786,1	186,47
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 1	Полноценность	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
Полноценность				Белки	Жиры	Угле- вод.		
Завтрак		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ молочная (крупа пшеничная, молоко, масло сл.)	250	10,25	8	46,12	299,37	63,87
		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	10
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	10	2,3	3	0	33,8	9
		КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,3	2,9	13,8	94	17,48
		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:			550	22,15	22,1	95,72	671,27	114,29
Обед		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)и (шурши)**	100	0,8	0,1	1,7	11	25,93
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсол., мука пш., яйца, вода, соль)	250	2,7	3,5	9,4	80	24,26
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п (мясо 1 кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, масло подсол.)	240	16	27,3	37,3	518,3	122,16
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	0,6	0,1	20,1	84	17,24
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	45	3,4	0,4	22,1	105,3	6,16
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	35	2,8	0,5	14	72,1	5,65
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
		Итого за обед:	970	26,7	32,3	114,4	914,9	215,34

* - допускается выжать лимон (фрукты).

** - допускается выжать лимон (овощи).

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.