

И.А.Игнатова
И.А.Игнатова

СОГЛАСОВАНО
Директор ИТЦ

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На 14 апреля 2025 год

Обучающиеся 7-11 лет							
Меню 2							
День 7							
Питание	Наименование блюд	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ молочная (крупа пшеничная, молоко, масло сл.)	200	8,2	6,4	36,9	230,5	52,7
	МАСЛО (ПОРЦИОННО) (промышленное производство)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	10
	СЫР (ПОРЦИОННО) (промышленное производство)	10	2,3	3	0	35,8	9
	КАКАО С МОЛОКОМ (шоколад, 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	ОБЛОДЫ КОНСТРУИРОВАННЫЕ (ПОРЦИОННО) (супчик)**	60	0,3	0,1	1	6,6	15,56
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, яйца, вода, соль)	200	3,1	2,8	7,5	64	22,61
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ* (мясо 1 кг, картофель, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное)	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	61,3	4,64
	ФРУКТЫ СЫВЯЖЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
Итого за обед		830	22,4	27,1	101,2	786,1	186,47
Обучающиеся 12 лет и старше							
Меню 2							
День 7							
Питание	Наименование блюд	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ молочная (крупа пшеничная, молоко, масло сл.)	250	10,25	8	46,12	299,37	65,87
	МАСЛО (ПОРЦИОННО) (промышленное производство)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	10
	СЫР (ПОРЦИОННО) (промышленное производство)	10	2,3	3	0	35,8	9
	КАКАО С МОЛОКОМ (шоколад, 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	590	22,15	22,1	95,72	671,27	148,29
Обед	ОБЛОДЫ КОНСТРУИРОВАННЫЕ (ПОРЦИОННО) (супчик)**	60	0,3	0,1	1,7	11	25,93
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, яйца, вода, соль)	250	2,7	3,5	9,4	80	24,36
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ* (мясо 1 кг, картофель, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное)	220	16	27,5	39,3	518,5	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 СЫВЯЖЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
Итого за обед		970	26,7	32,5	114,4	914,9	216,34

* - допускается мясное блюдо

** - допускается мясное блюдо

Приготовление пищи ведется с использованием безвредных средств

Питание обучающихся осуществляется по принятым санитарным нормам, предусматривающим использование определенных способов приготовления пищи, таких как: жарка, запекание и использование продуктов с разрыхляющими свойствами.