



Ежедневное меню основного (организационного) питания обучающихся

На 21 апрель 2025 год.



сезон: зима-весна

Обучающиеся 7-11 лет						
Ведомость	Наименование блюда	Вес блюда, г	Питательные вещества			Цена, руб
День 1			Белки	Жиры	Углеб. кал	
Полдесертник						
Завтрак	КАША ВОЗЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА (молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	200	7,6	9,6	31,9	245,9
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	15	3,5	4,4	0	53,7
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,4	19,7	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5
Итого за завтрак:		20	1,1	0,9	14,8	73,8
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (помидоры)**	500	17,4	15,8	85,7	333,7
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	60	0,5	0,1	1	6,6
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	200	1,5	3,5	5,6	60
	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	110	11,1	13,8	11,4	204,6
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ и (промышленное производство)	150	5,6	5	29,6	184,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	30	2,4	0,5	12	61,8
	Итого за обед:	100	0,4	0,4	9,8	44
		330	25,5	23,8	109,5	741,1
Обучающиеся 12 лет и старше						
Ведомость	Наименование блюда	Вес блюда, г	Питательные вещества			Цена, руб
День 1			Белки	Жиры	Углеб. кал	
Полдесертник						
Завтрак	КАША ВОЗЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА (молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	250	9,5	12	39,9	307,5
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	15	3,5	4,4	0	53,7
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5
Итого за завтрак:		20	1,1	0,9	14,8	73,2
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (помидоры)**	550	19,3	18,1	93,7	658,2
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	100	0,8	0,1	1,7	11
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	250	1,9	4,4	7	75
	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	120	12,1	15	12,5	223,2
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ и (промышленное производство)	180	6,7	5,9	35,5	221,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	30	2,4	0,5	12	61,8
	Итого за обед:	100	0,4	0,4	9,8	44
		1020	28,3	26,8	118,4	816

* - допускается выдача иных фруктов

** - допускается выдача иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

Приготовление пищи ведется с использованием водопроводной воды

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