

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнатова И.А.

И.А. Игнатова

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

сезон: зима-весна

На «22» апреля 2025 г.

Неделя 1		Обучающиеся 7-11 лет						
День 2	Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Питательные вещества				Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеб. овые	ЭЦ, ккал	
Завтрак		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (огурцы)**	60	0,5	0,1	1	6,6	15,56
		ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кг., лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное, 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, апельсины, 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:			585	19,3	18,7	84,3	584,3	
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (свекла, огурцы сол., масло подсолн.)	70	0,9	4,3	4,3	58,9	8,81
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох душистый, морковь, лук репчатый, масло подсолн., соль)	200	5	2,9	11,7	92,6	21,71
		ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, сметана, яйцо, вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	9,5	9	12	166,5	36,88
		КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репч., вода, сметана, томатное пюре, масло подсолн.)	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	1	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	115,84	
Неделя 1		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 2	Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Питательные вещества				Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеб. овые	ЭЦ, ккал	
Завтрак		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (огурцы)**	100	0,8	0,1	1,7	11	25,93
		ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кг., лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное, 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, апельсины, сахар)	200	0,3	0,1	21,7	89,9	6,46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	1	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	143,37	
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (свекла, огурцы сол., масло подсолн.)	100	1,3	6,1	6,2	84,2	12,59
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох душистый, морковь, лук репчатый, масло подсолн., соль)	250	6,3	3,6	14,6	115,8	27,13
		ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, сметана, 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 подсолн.)	180	3,9	5,7	27,1	176,3	24,31
		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	134,32	

** - допускается выдача таких овощей

Приготовление пищи ведется с использованием подпроданной соли.

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