

Ежедневное меню основного (организационного) питания обучающихся

На 5 ноября 2024 год

Неделя 1 Обучающиеся 7-11 лет							
День 2	Наименование блюда	Вес блюда, г	Питательные вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
Вторник			Белки	Жиры	Углеб. омы		
Завтрак	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подсол., лимонная к-та, соль)	60	0,80	3,10	3,50	45,80	7,10
	НАГЕТТСЫ КУРИНЫЕ (грудка курицы, яйцо, мука пш., сухари панир., масло раст., соль, перец молотый)	100	10,80	10,20	13,60	189,40	78,30
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	25	0,20	0,80	1,20	13,00	1,92
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	150	5,60	5,00	29,60	184,50	9,12
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	15	1,10	0,10	7,50	35,50	1,08
Итого за завтрак		550	19,5	19,4	75	551,6	108,44
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленные, лук репч., масло подсол.)	70	0,50	4,20	1,80	47,60	15,25
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,50	4,00	10,00	82,70	22,10
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай, вода, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., сахар, соль, специи)	120	13,20	7,10	6,90	144,90	65,23
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (вода, крупа рисовая, масло сл.)	150	3,60	5,80	37,70	217,40	43,80
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	0,00	0,00	19,40	77,40	4,88
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,30	0,20	15,10	71,00	2,16
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
	ВАФЛИ (промышленное производство)***	30	0,80	1,00	23,20	106,20	6,90
	Итого за обед	820	23,2	22,5	122,6	788	161,58
Неделя 1 Обучающиеся 12 лет и старше							
День 2	Наименование блюда	Вес блюда, г	Питательные вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
Вторник			Белки	Жиры	Углеб. омы		
Завтрак	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подсол., лимонная к-та, соль)	100	1,30	5,10	5,90	76,30	11,83
	НАГЕТТСЫ КУРИНЫЕ (грудка курицы, яйцо, мука пш., сухари панир., масло раст., соль, перец молотый)	100	10,80	10,20	13,60	189,40	78,30
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	25	0,20	0,80	1,20	13,00	1,92
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	180	6,70	5,90	35,50	221,40	10,94
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,90	0,20	12,50	59,20	1,84
Итого за завтрак		630	21,9	22,4	88,3	642,7	115,21
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленные, лук репч., масло подсол.)	110	0,90	6,60	2,90	74,80	23,94
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	250	1,90	5,00	12,50	103,40	26,57
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай, вода, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., сахар, соль, специи)	150	16,50	8,80	8,60	181,10	81,56
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (вода, крупа рисовая, масло сл.)	180	4,20	7,00	45,20	260,90	52,56
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	0,00	0,00	19,40	77,40	4,88
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,30	0,20	15,10	71,00	2,16
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
	ВАФЛИ (промышленное производство)***	30	0,80	1,00	23,20	106,20	6,90
	Итого за обед	970	28	28,8	135,4	915,6	200,23
Полдник	БЛИНЧИКИ из п/ф (блинчики промышленного производства, масло сл.)	135	5,3	10,9	26,7	266,6	32,07
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	23	1,7	2	12,8	75,2	6,69
	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода, молоко, сахар, чай черный)	200	1,6	1,3	10,8	61,3	6,94
Итого за полдник		358	8,6	14,2	60,3	403,1	45,7

*** - допускается замена иных кондитерских изделий.

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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