

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 11 » ноября 2024 г.

Неделя 2							
Обучающиеся 7-11 лет							
День 1							
Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	60	0,50	0,10	1,50	8,40	7,20
	БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ" (мясо 1 кат., хлеб пш., яйца, вода, сыр, томаты, масло подсол., соль)	90	11,60	16,70	25,00	296,70	80,80
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	150	3,90	3,20	23,10	137,10	5,10
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,20	0,00	10,10	42,20	2,90
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,50	0,10	10,00	47,40	1,44
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
Итого за завтрак:		540	19	20,3	78,2	572,6	99,88
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	60	0,70	0,10	2,30	12,90	5,50
	ДУП. КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсол., мука пш., яйца, вода, соль)	200	3,20	4,30	18,40	125,10	8,50
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (кури 1 кат., сметана, вода, масло подсол., мука пш., соль)	100	13,90	17,20	3,00	222,30	42,50
	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)	20	1,50	0,10	10,00	47,40	1,44
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,80	0,30	9,30	43,10	10,25	
Итого за обед:		850	28	27,4	100,7	759,5	90,09
Неделя 2							
Обучающиеся 12 лет и старше							
День 1							
Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	100	0,80	0,10	2,50	14,00	12,10
	БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ" (мясо 1 кат., хлеб пш., яйца, вода, сыр, томаты, масло подсол., соль)	100	12,90	18,60	27,80	329,90	87,53
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	180	4,70	3,90	27,70	164,50	6,80
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,20	0,00	10,10	42,20	2,90
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,90	0,20	12,50	59,20	1,80
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
Итого за завтрак:		605	20,5	22,8	80,6	609,8	110,22
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	100	1,20	0,20	3,80	21,50	9,32
	ДУП. КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсол., мука пш., яйца, вода, соль)	250	4,10	5,40	23,00	156,80	10,77
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (кури 1 кат., сметана, вода, масло подсол., мука пш., соль)	110	15,30	18,90	3,30	244,70	46,75
	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)	180	0,90	0,20	17,60	75,10	9,83
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,50	0,10	10,00	47,40	1,44
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,80	0,30	9,30	43,10	10,25	
Итого за обед:		960	31,8	31,2	111	850,8	100,58
Полдник	ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА (творог, мука пш., молоко, яйца, масло подсол., соль)	150	7,1	6,9	25,1	189	37,47
	КАКАО С МОЛОКОМ ег. (молоко ег., вода, какао-порошок)	200	3,8	3	24,4	141	22,35
Итого за полдник:		350	10,9	9,9	49,5	330	59,82

* - допускается замена яблок фруктами.

** - допускается замена огурцов овощами.

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 раздражающими свойствами.