



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На 19. ноября 2024 год.

| Неделя 1                    |                                                                                                                                 |                 |                  |             |              |              |               |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| Обучающиеся 7-11 лет        |                                                                                                                                 |                 |                  |             |              |              |               |
| День 2                      | Наименование блюда                                                                                                              | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества |             |              | ЭЦ, ккал     | Цена, руб     |
| Вторник                     |                                                                                                                                 |                 | Белки            | Жиры        | Углевод.     |              |               |
| Завтрак                     | САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/х, томаты грунтовые, масло подсолнечное, соль)                               | 60              | 0,90             | 3,00        | 2,60         | 41,00        | 7,10          |
|                             | НАПЕЧЕТЫ КУРИНЫЕ (груда куриная, яйцо, мука пш., сахар пш., 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          |
|                             | <b>Итого за завтрак:</b>                                                                                                        | <b>550</b>      | <b>19,8</b>      | <b>19,3</b> | <b>74,1</b>  | <b>546,8</b> | <b>108,44</b> |
| Обед                        | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы, масло подсолнечное)                                                                            | 70              | 0,50             | 4,30        | 1,70         | 47,10        | 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 подсолнечное, 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         |
|                             | КОМПЮТ 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          |
|                             | <b>Итого за обед:</b>                                                                                                           | <b>820</b>      | <b>23,2</b>      | <b>22,6</b> | <b>122,5</b> | <b>787,5</b> | <b>161,98</b> |
| Обучающиеся 12 лет и старше |                                                                                                                                 |                 |                  |             |              |              |               |
| День 2                      | Наименование блюда                                                                                                              | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества |             |              | ЭЦ, ккал     | Цена, руб     |
| Вторник                     |                                                                                                                                 |                 | Белки            | Жиры        | Углевод.     |              |               |
| Завтрак                     | САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/х, томаты грунтовые, масло подсолнечное, соль)                               | 100             | 1,50             | 5,00        | 4,40         | 68,30        | 11,83         |
|                             | НАПЕЧЕТЫ КУРИНЫЕ (груда куриная, яйцо, мука пш., сахар пш., 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        | 1,80          |
|                             | <b>Итого за завтрак:</b>                                                                                                        | <b>630</b>      | <b>22,1</b>      | <b>22,3</b> | <b>86,8</b>  | <b>634,7</b> | <b>105,77</b> |
| Обед                        | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы, масло подсолнечное)                                                                            | 110             | 0,80             | 6,70        | 2,60         | 74,00        | 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 подсолнечное, сахар, соль, специи) | 150             | 16,50            | 8,80        | 8,60         | 181,10       | 81,56         |
|                             | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (вода, крупа рисовая, масло сл.)                                                                                | 180             | 4,30             | 7,00        | 45,20        | 260,90       | 52,36         |
|                             | КОМПЮТ 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          |
|                             | <b>Итого за обед:</b>                                                                                                           | <b>970</b>      | <b>27,9</b>      | <b>28,9</b> | <b>135,1</b> | <b>914,8</b> | <b>200,23</b> |
| Полдник                     | БЛИНЧИКИ из пш. (блинчики промышленного производства, масло сл.)                                                                | 135             | 5,3              | 10,9        | 36,7         | 266,8        | 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          |
| <b>Итого за полдник:</b>    |                                                                                                                                 | <b>358</b>      | <b>8,6</b>       | <b>14,2</b> | <b>60,3</b>  | <b>403,3</b> | <b>45,7</b>   |

\*\*\* - допускается выдача 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 раздражающими свойствами.