



Ежедневное меню основного (организационного) питания обучающихся

На 20 ноября 2024 год.

Неделя 1								
Обучающиеся 7-11 лет								
День 3	Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углева оды		
Завтрак		СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	12	2,80	3,50	0,00	43,70	6,53
		КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	200	7,40	12,00	34,80	278,00	50,03
		ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,10	0,00	9,90	40,20	1,54
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	15	1,10	0,10	7,50	35,50	1,08
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	15	1,00	0,10	6,40	30,60	1,26
		БЛИНЧИКИ из п/ф (блинчики промышленного производства, масло сл.)	45	1,80	3,60	12,20	88,90	10,69
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	15	1,10	1,30	8,30	49,10	4,36
		Итого за завтрак:		502	15,3	20,6	70,1	566
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсол., соль)	60	0,80	3,70	5,00	56,10	10,01
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох тушеный, морковь, лук репчатый, масло подсол., соль)	200	4,60	4,30	15,10	117,70	16,78
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	11,10	13,80	11,40	204,60	51,01
		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, капуста, морковь, лук репч., масло подсол., томатное пюре, мука, сахар, соль)	180	3,40	5,00	16,80	121,50	21,29
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та)	200	0,20	0,20	27,00	111,10	6,70
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,10	0,20	20,10	94,70	2,88
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,60	0,30	12,70	61,20	2,52
		Итого за обед:		820	25,2	27,5	108,1	765,9
Неделя 1								
Обучающиеся 12 лет и старше								
День 3	Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углева оды		
Завтрак		СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	15	3,50	4,40	0,00	54,60	8,16
		КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	240	8,90	14,40	41,70	333,20	56,43
		ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,10	0,00	9,90	40,20	1,54
		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
		БЛИНЧИКИ из п/ф (блинчики промышленного производства, масло сл.)	45	1,80	3,60	12,20	88,90	10,69
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	15	1,10	1,30	8,30	49,10	4,36
		Итого за завтрак:		565	19	24,1	95,7	677,8
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсол., соль)	100	1,40	6,10	8,30	93,50	16,68
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох тушеный, морковь, лук репчатый, масло подсол., соль)	250	5,70	5,40	18,90	147,20	20,97
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	120	12,10	15,00	12,50	223,20	55,60
		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, капуста, морковь, лук репч., масло подсол., томатное пюре, мука, сахар, соль)	200	3,80	5,60	18,70	135,10	23,69
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та)	200	0,20	0,20	27,00	111,10	6,70
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	80	3,80	0,30	25,10	118,40	3,60
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,60	0,30	12,70	61,20	2,52
		Итого за обед:		950	29	32,9	123,2	889,7
Полдник		ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ (картофель, лук репчатый, мука пш., вода, сахар, дрожжи сухие, яйца, масло подсол., соль)	160	8,2	4	48	260,3	25,00
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастеризованное)	200	5,9	5,1	9,8	110,5	21,04
Итого за полдник:			360	14,1	9,1	57,8	370,8	46,04

Приготовление пищи ведется с использованием водородной соли.

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