

УТВЕРЖАЮ
И.И. Игнаткина
Дата:



МЕНЮ

На « 19 » сентября 2025 год.



Возрастная категория 7-11 лет

Ведется 1 День 5		Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Питательные вещества			ЭЦ, ккал
Питание					Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (сезонные)			60	7,50	0,42	0,08	1,14	6,60
или ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (промышленное производство)			60	7,50	0,48	0,06	1,02	6,60
ПЛОВ ИЗ МЯСА (мясо 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подсол., соль)			200	98,60	13,93	16,10	32,96	332,48
СОСИС ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)			200	20,54	1,00	0,20	20,20	86,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)			30	4,11	2,28	0,24	14,76	70,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)			20	3,22	1,60	0,30	8,02	41,20
Итого за завтрак			510	133,97	19,23	16,9	77,08	536,48
или Итого за завтрак:			510	133,97	19,29	16,9	76,96	536,48
ОБЕД								
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ горошек зеленый (промышленное производство)			65	11,30	1,86	2,35	3,28	41,48
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, картофель, морковь, лук репч., мука ш., яйцо, масло подсол., соль)			200	20,36	2,00	3,08	8,90	71,40
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (курица 1 кат., молоко, хлеб ш., масло сл., соль)			100	72,60	12,57	15,20	8,11	219,60
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, капуста, морковь, лук репч., масло подсол., томатное пюре, мука, сахар, соль)			150	13,33	2,85	4,20	14,03	101,27
КАСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ (вода, яблоки, сахар, крахмал, лимонная к-та)			200	20,08	0,20	0,20	23,80	98,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)			40	5,48	3,04	0,32	19,68	93,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)			30	4,83	2,40	0,45	12,03	61,80
ПЕЧЕНЬЕ (промышленное производство)*			20	5,15	1,50	1,96	14,88	83,00
Итого за обед			805	153,13	26,42	27,76	104,71	770,15

Возрастная категория 12 лет и старше

Возрастная категория		Питательные вещества					
Блюда 1 День 5	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
Питание	ЗАВТРАК						
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (сезонные)	100	12,50	0,70	0,10	1,90	11,00
	или ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (промышленное производство)	100	12,50	0,80	0,10	1,70	11,00
	ПЛОВ ИЗ МЯСА (мясо 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подсол., соль)	250	121,15	17,42	20,13	41,20	415,64
	СОСИС ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	20,54	1,00	0,20	20,20	86,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	4,11	2,28	0,24	14,76	70,20
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	3,22	1,60	0,30	8,02	41,20
	Итого за завтрак	600	161,52	23,1	20,97	85,88	624,04
	или Итого за завтрак:	600	161,52	23,1	20,97	85,88	624,04
	ОБЕД						
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ горошек зеленый (промышленное производство)	100	18,80	2,86	3,62	5,05	63,81
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, картофель, морковь, лук репч., мука пш., яйцо, масло подсол., соль)	250	24,00	2,50	3,83	11,15	89,27
	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (курица 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)	120	87,12	15,08	18,24	9,73	263,52
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, капуста, морковь, лук репч., масло подсол., томатное пюре, мука, сахар, соль)	180	16,00	3,42	5,04	16,84	121,55
	КАСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ (вода, яблоки, сахар, крахмал, лимонная к-та)	200	20,08	0,20	0,20	23,80	98,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	5,48	3,04	0,32	19,68	93,60
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	4,83	2,40	0,45	12,03	61,80
	ПЕЧЕНЬЕ (промышленное производство)*	20	5,15	1,50	1,96	14,88	83,00
	Итого за обед	940	181,40	31	33,68	113,14	874,55

* - допускается замена на другие кондитерские изделия.

Приготовление пищи ведется с использованием водопроводной воды.

Питание осуществляется с учетом особенностей питания, предусматривающих использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, запекание и исключает продукты с разрыхлителями.