

ПЕРЖДАЮ  
И.А. Игнаткина

Н.А. Игнаткина

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

сезон: зима-весна

На « 17 » декабря 2024 год.



Неделя 1		Обучающиеся 7-11 лет.					
День 2	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
Вторник			Белки	Жиры	Углеб. оды		
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (огурцы)**	60	0,5	0,1	1	6,6	15,56
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное, чеснок, соль, перец молотый)	100	10,6	13,2	14,3	218,5	90,13
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	25	0,2	0,8	1,2	13	2,64
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.)	155	4,2	4	25,8	156,6	7,76
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ (вода, апельсин, сахар)	200	0,3	0,1	21,7	89,9	6,46
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,9	0,2	12,3	58,5	3,42
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>19,3</b>	<b>18,7</b>	<b>84,3</b>	<b>584,3</b>	<b>129,2</b>
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (свекла, огурцы сол., масло подсолнечное)	70	0,9	4,3	4,3	58,9	8,81
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох душистый, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	200	5	2,9	11,7	92,6	11,71
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свиное сало, вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	9,5	9	12	166,5	22,68
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репчатый, вода, сметана, томатное пюре, масло подсолнечное)	150	3,2	7,7	23,9	173,1	21,44
	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,3	2,9	13,9	94	17,48
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5	4,04
	<b>Итого за обед</b>	<b>795</b>	<b>26,9</b>	<b>27,5</b>	<b>95,5</b>	<b>730,2</b>	<b>91,64</b>
Обучающиеся 12 лет и старше							
Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
День 2			Белки	Жиры	Углеб. оды		
Вторник							
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (огурцы)**	100	0,8	0,1	1,7	11	25,93
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное, чеснок, соль, перец молотый)	100	10,6	13,2	14,3	218,5	90,13
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	30	0,3	1	1,4	15,5	3,14
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.)	180	4,9	4,7	30	181,8	9
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ (вода, апельсин, сахар)	200	0,3	0,1	21,7	89,9	6,46
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>670</b>	<b>21,5</b>	<b>19,7</b>	<b>96,8</b>	<b>651,5</b>	<b>103,37</b>
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (свекла, огурцы сол., масло подсолнечное)	100	1,3	6,1	6,2	84,2	12,59
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох душистый, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	250	6,3	3,6	14,6	115,8	14,67
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свиное сало, вода, томатное пюре, сметана, соль)	120	10,4	9,7	13,1	182,4	24,95
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репчатый, вода, сметана, томатное пюре, масло подсолнечное)	180	3,9	5,7	27,1	176,5	24,31
	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,3	2,9	13,8	94	17,48
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	45	3,4	0,4	22,1	105,3	6,16
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
	<b>Итого за обед</b>	<b>935</b>	<b>31,8</b>	<b>29</b>	<b>112,9</b>	<b>840,6</b>	<b>106,62</b>
Полдник	БЛИНЧИКИ (вода, мука, яйца, сахар, масло подсолнечное, масло сл., соль)	145	7,4	11,6	42,4	303,8	34,87
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (вода, молоко, сахар, чай черный)	360	8,9	12,8	59,4	389,2	51,15
<b>Итого за полдник</b>							

\*\* - допускается выдача иных овощей

Приготовление пищи ведется с использованием водированной соли.

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