

На « 25 » декабря 2024 год.

Неделя 2 День 3 Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углев. оды			
Обучающиеся 7-11 лет.								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром. производство)	60	1,1	5,3	4,6	70,8	19,8	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сл., соль)	150	13,5	11,6	3,5	201,2	84	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	85	20,54	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2	4,11	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94	
	ПРЯНИКИ (промышленное производство)***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	4,7	
	Итого за завтрак		560	19,4	18,6	67,7	545,4	147,09
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсол., соль)	60	0,8	3,7	4,6	54,6	3,99	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох душистый, морковь, лук репчатый, масло подсол., соль)	200	5	2,9	11,7	92,6	11,71	
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	11,1	13,8	11,4	204,6	42,37	
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.)	155	4,2	4	25,8	156,6	7,76	
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46	
Итого за обед		805	27,5	25,4	98,5	722,4	79,32	
Обучающиеся 12 лет и старше								
Неделя 2 День 3 Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углев. оды	ЭЦ, ккал	Цена, руб	
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром. производство)	100	1,9	8,9	7,7	118	33	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сл., соль)	200	16,6	13,4	4,6	268,2	94,05	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	85	20,54	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,2	9,8	46,8	2,74	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94	
	ВАФЛИ (промышленное производство)***	20	0,6	0,7	15,5	70,8	3,17	
Итого за завтрак		660	23,6	24,1	75,6	675	200,01	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсол., соль)	100	1,4	6,1	7,6	91	6,64	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох душистый, морковь, лук репчатый, масло подсол., соль)	250	6,3	3,6	14,6	115,8	14,67	
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	11,1	13,8	11,4	204,6	42,37	
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшеница, вода, масло слив.)	180	4,9	4,7	30	181,8	9	
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55	
	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	
Итого за обед		925	30,5	29,3	111	818,9	86,85	
Полдник	БЛИНЧИКИ (вода, мука, яйца, сахар, масло подсол., масло сл., соль)	145	7,4	11,6	42,4	303,8	34,87	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (вода, молоко, сахар, чай черный)	200	1,5	1,2	17	85,4	16,28	
Итого за полдник		360	8,9	12,8	59,4	389,2	51,15	

* - допускается выдача иных фруктов.

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

Приготовление пищи ведется с использованием водороданной соли.

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

