

| Неделя 2                |         | Обучающиеся 7-11 лет,   |              |                  |             |              |              |               |
|-------------------------|---------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| День 4                  | Четверг | Наименование блюда  | Вес блюда, г | Пищевые вещества |             |              | ЭЦК ккал     | Цена, руб     |
|                         |         |   |              | Белки            | Жиры        | Углеб. омы   |              |               |
| Завтрак                 |         | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репч., масло подсол.)   | 60           | 0,5              | 3,6         | 1,6          | 40,8         | 16,72         |
|                         |         | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свинина, яйцо, вода, томатное пюре, сметана, соль) | 110          | 9,5              | 9           | 12           | 166,5        | 22,68         |
|                         |         | ПУРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)  | 150          | 4,1              | 6           | 8,7          | 105          | 19,98         |
|                         |         | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, вода, сахар)  | 200          | 0,7              | 0,3         | 18,3         | 78           | 11,37         |
|                         |         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)  | 25           | 1,9              | 0,2         | 15,3         | 58,5         | 3,42          |
|                         |         | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)   | 20           | 1,6              | 0,3         | 8            | 41,2         | 3,23          |
|                         |         | <b>Итого за завтрак:</b>  |              |                  | <b>565</b>  | <b>18,3</b>  | <b>19,4</b>  | <b>63,9</b>   |
| Обед                    |         | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, лимонная к-та, масло подсол., соль)                       | 70           | 1                | 4,2         | 5,9          | 65,9         | 9,83          |
|                         |         | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)                     | 200          | 2,1              | 4,1         | 10,6         | 87,6         | 11,96         |
|                         |         | ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., мука пш., соль)                                       | 100          | 10,6             | 14,9        | 2,9          | 309          | 64,49         |
|                         |         | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)   | 155          | 2,3              | 4,6         | 26,4         | 155,2        | 15,07         |
|                         |         | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)   | 200          | 0,1              | 0,1         | 11,1         | 46           | 15,65         |
|                         |         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)  | 50           | 3,8              | 0,4         | 24,6         | 117          | 6,85          |
|                         |         | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)   | 40           | 3,2              | 0,6         | 16           | 82,4         | 6,46          |
| <b>Итого за обед:</b>   |         |   | <b>815</b>   | <b>23,1</b>      | <b>28,9</b> | <b>97,5</b>  | <b>863,1</b> | <b>130,31</b> |
| Неделя 2                |         | Обучающиеся 12 лет и старше   |              |                  |             |              |              |               |
| День 4                  | Четверг | Наименование блюда  | Вес блюда, г | Пищевые вещества |             |              | ЭЦК ккал     | Цена, руб     |
|                         |         |   |              | Белки            | Жиры        | Углеб. омы   |              |               |
| Завтрак                 |         | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репч., масло подсол.)   | 100          | 0,8              | 6           | 2,6          | 68           | 22,94         |
|                         |         | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свинина, яйцо, вода, томатное пюре, сметана, соль) | 120          | 10,4             | 9,7         | 13,1         | 182,4        | 24,95         |
|                         |         | ПУРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)  | 180          | 4,9              | 7,2         | 10,4         | 126,1        | 24,01         |
|                         |         | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, вода, сахар)  | 200          | 0,7              | 0,3         | 18,3         | 78           | 11,37         |
|                         |         | 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          |
|                         |         | <b>Итого за завтрак:</b>  |              |                  | <b>680</b>  | <b>23</b>    | <b>24,1</b>  | <b>80,1</b>   |
| Обед                    |         | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, лимонная к-та, масло подсол., соль)                       | 100          | 1,5              | 6           | 8,4          | 94,1         | 14,05         |
|                         |         | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)                     | 250          | 2,6              | 5,1         | 13,3         | 109,5        | 14,94         |
|                         |         | ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., мука пш., соль)                                       | 110          | 11,7             | 15,3        | 4,2          | 320,5        | 75,82         |
|                         |         | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)   | 200          | 2,9              | 5,9         | 34           | 200,1        | 19,43         |
|                         |         | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)   | 200          | 0,1              | 0,1         | 11,1         | 46           | 15,65         |
|                         |         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)  | 45           | 3,4              | 0,4         | 22,1         | 105,3        | 6,16          |
|                         |         | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)   | 45           | 3,6              | 0,7         | 18           | 92,7         | 7,26          |
| <b>Итого за обед:</b>   |         |   | <b>950</b>   | <b>25,8</b>      | <b>33,5</b> | <b>111,1</b> | <b>968,2</b> | <b>153,31</b> |
| Подник                  |         | ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОШКОЙ (картофель, лук репчатый, мука пш., вода, сахар, прожён сухие, яйцо, масло подсол., соль) | 160          | 8,2              | 4           | 48           | 260,8        | 26,35         |
|                         |         | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастеризованное)   | 200          | 5,9              | 5,1         | 9,8          | 110,5        | 24,8          |
| <b>Итого за подник:</b> |         |   | <b>160</b>   | <b>14,1</b>      | <b>9,1</b>  | <b>57,8</b>  | <b>371,3</b> | <b>51,15</b>  |

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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