

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 31 » марта 2025 год.

Зима-весна

Неделя 1

День 5

Питание

Обучающиеся 7-11 лет

Наименование блюда	Вес блюда, г	Питательные вещества				ЭЦ, ккал	Цена, руб
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кв., лук репч., сахар, масло подсол.)	60	1	3,6	4,9	56,4	6,69	
ВОК ИЗ ПТИЦЫ (кури 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, кукуруза консерв., вода, масло подсол., соль)	180	12,5	13,9	32,2	294,8	113,05	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ и (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	200	2,8	2,5	13,6	88	18,42	
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 (мандарины)*	100	0,8	0,2	7,5	38	21,42	
Итого за завтрак:	580	20,2	20,7	76	565,2	165,55	
ОБЕД							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) и (огурцы)**	60	0,5	0,1	1	6,6	15,56	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,5	3,5	5,6	60	25,8	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (кури 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)	100	12,6	15,2	8,1	265,4	79,63	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, молоко, горошек консерв., масло сл., соль)	150	4,1	5,8	23,8	112,9	51,68	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,8	0,4	24,6	117	6,85	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	35	2,8	0,5	14	72,1	5,65	
Итого за обед:	795	26,3	25,7	97,3	720	205,71	

Неделя 1

День 5

Питание

Обучающиеся 12 лет и старше

Наименование блюда	Вес блюда, г	Питательные вещества				ЭЦ, ккал	Цена, руб
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кв., лук репч., сахар, масло подсол.)	100	1,6	6	8,2	94	11,16	
ВОК ИЗ ПТИЦЫ (кури 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, кукуруза консерв., вода, масло подсол., соль)	200	13,9	15,4	35,8	327,6	124,75	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ и (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	180	2,5	2,3	12,2	79,2	16,62	
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	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)*	100	0,8	0,2	7,5	38	21,42	
Итого за завтрак:	640	23,4	24,5	91,4	673,6	182,66	
ОБЕД							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) и (огурцы)**	100	0,8	0,1	1,7	11	25,93	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	250	1,9	4,4	7	75	31,03	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (кури 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)	110	13,8	16,7	8,9	292	83,82	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, молоко, горошек консерв., масло сл., соль)	200	5,5	7,7	31,8	150,5	68,76	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54	
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	
Итого за обед:	950	30	38,1	110,2	813,9	243,39	

* - допускается замена иных фруктов

** - допускается замена иных овощей

Приготовление пищи ведется с использованием водопроводной воды.

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