



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На 18 сентября 2024 года.

Неделя 1		Обучающиеся 7-11 лет						
День 3	Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеб. о.дм.	ЭЦ, ккал	
Завтрак		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	12	2,80	3,50	0,00	43,70	6,53
		КАША вязкая молочная из риса и пшеницы (молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	200	7,40	12,00	34,80	278,00	50,03
		ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,10	0,00	9,90	40,20	1,54
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	15	1,10	0,10	7,50	35,50	1,08
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	15	1,00	0,10	6,40	30,60	1,26
		БЛИНЧИКИ из п/ф (блинчики промышленного производства, масло сл.)	45	1,80	3,60	12,20	88,90	10,69
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	15	1,10	1,30	8,30	49,10	4,36
			502	15,3	20,6	79,1	566	75,49
Итого за завтрак:			60	0,80	3,70	8,00	56,10	10,01
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсолнечное, соль)	200	4,60	4,30	15,10	117,70	16,78
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох душистый, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	110	11,10	13,80	11,40	204,60	51,01
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	180	3,40	5,00	16,80	121,50	21,29
		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, капуста, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатное пюре, мука, соль)	200	0,20	0,20	27,00	111,10	6,70
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-й ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная кислота)	40	3,10	0,20	20,10	94,70	2,88
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,00	0,30	12,70	61,20	2,52
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	820	25,2	27,5	108,1	766,9	111,19
Итого за обед:								
Неделя 1		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 3	Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеб. о.дм.	ЭЦ, ккал	
Завтрак		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	15	3,50	4,40	0,00	54,60	8,16
		КАША вязкая молочная из риса и пшеницы (молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	240	8,90	14,40	41,70	333,20	56,43
		ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,10	0,00	9,90	40,20	1,54
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,30	0,20	15,10	71,00	2,16
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
		БЛИНЧИКИ из п/ф (блинчики промышленного производства, масло сл.)	45	1,80	3,60	12,20	88,90	10,69
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	15	1,10	1,30	8,30	49,10	4,36
			565	19	24,1	95,7	677,8	85,02
Итого за завтрак:			100	1,40	6,10	8,30	93,50	16,68
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсолнечное, соль)	250	5,70	5,40	18,90	147,30	20,97
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох душистый, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	120	12,10	15,00	12,50	223,20	55,60
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	200	3,80	5,60	18,70	135,10	23,64
		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, капуста, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатное пюре, мука, соль)	200	0,20	0,20	27,00	111,10	6,70
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-й ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная кислота)	50	3,80	0,30	25,10	118,40	3,60
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,00	0,30	12,70	61,20	2,52
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	950	29	32,9	123,2	889,1	129,76
Итого за обед:								
Полдник		ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ (картофель, лук репчатый, мука пш., вода, сахар, дрожжи сухие, яйцо, масло подсолнечное, соль)	160	8,2	4	48	260,3	25,00
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастеризованное)	200	5,9	5,1	9,8	110,5	21,04
			360	14,1	9,1	57,8	370,8	46,04
Итого за полдник:								

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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