

УТВЕРЖАЮ:

ИП Игнаткина

Дата:



МЕНЮ

На « 2 » Октября 2025 год.



Возрастная категория 7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Питательные вещества			ЭН, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста б/к, морковь, яблоко, масло подсол., лимонная к-та, соль)	60	9,49	0,73	3,09	3,52	45,79
или ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репч., томатное пюре, масло подсол., лимонная к-та, сахар, соль)	60	9,49	0,90	2,16	5,10	43,16
КОТЛЕТЫ КНЕЖСКИЕ (куриная грудка, лук репч., яйца, хлеб пш., вода, сухари панир, масло сл., сыр, масло подсол.)	100	83,00	10,20	11,60	10,90	188,80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	150	11,37	5,55	4,95	29,55	184,50
ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	1,55	0,20	0,10	9,30	38,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	2,74	1,52	0,16	9,84	46,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	3,22	1,60	0,30	8,02	41,20
Итого за завтрак:	550	111,37	19,82	20,2	71,13	545,05
или Итого за завтрак:	550	111,37	19,97	19,27	72,71	542,46

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсол., соль)	70	16,72	0,48	4,20	1,26	44,82
или САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленные, лук репч., масло подсол.)	70	16,72	0,56	4,20	1,82	47,60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсол., соль)	200	21,71	5,04	2,86	11,68	92,62
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (мясо 1 кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, масло подсол.)	200	106,70	13,39	17,47	30,69	329,94
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	13,68	0,60	0,10	20,10	84,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	4,11	2,28	0,24	14,76	70,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	3,22	1,60	0,30	8,02	41,20
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (сезонные)	110	15,40	0,44	0,44	10,78	48,40
Итого за обед:	830	181,54	23,84	25,61	97,29	711,18
или Итого за обед:	830	181,54	23,91	25,61	97,85	713,96

Возрастная категория 12 лет и старше

Период 1 День 4	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Питательные вещества			ЭН, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Четверг	ЗАВТРАК						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста б/к, морковь, яблоко, масло подсол., лимонная к-та, соль)		100	15,82	1,25	5,15	5,89	76,25
или ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репч., томатное пюре, масло подсол., лимонная к-та, сахар, соль)		100	15,82	1,50	3,60	8,50	72,00
КОТЛЕТЫ КНЕЖСКИЕ (куриная грудка, лук репч., яйца, хлеб пш., вода, сухари панир, масло сл., сыр, масло подсол.)		100	83,00	10,20	11,60	10,90	188,80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)		180	13,64	6,66	5,94	35,46	221,40
ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)		200	1,55	0,20	0,10	9,30	38,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		30	4,11	2,28	0,24	14,76	70,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		20	3,22	1,60	0,30	8,02	41,20
Итого за завтрак:		630	121,34	22,19	23,33	84,33	635,85
или Итого за завтрак:		630	121,34	22,44	21,78	86,94	631,6
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсол., соль)		100	23,88	0,70	6,00	1,80	64,03
или САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленные, лук репч., масло подсол.)		100	23,88	0,80	6,00	2,60	68,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсол., соль)		250	27,14	6,30	3,58	14,60	115,78
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (мясо 1 кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, масло подсол.)		250	122,50	16,74	21,85	38,37	412,54
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)		200	13,68	0,60	0,10	20,10	84,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		40	5,48	3,04	0,32	19,68	93,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		20	2,74	1,60	0,30	8,02	41,20
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (сезонные)		110	15,40	0,44	0,44	10,78	48,40
Итого за обед:		970	210,82	29,42	32,59	113,35	859,55
или Итого за обед:		970	210,82	29,52	32,59	114,15	863,52

Приготовление пищи ведется с использованием водопроводной воды.

Питание обучающихся осуществляется по принципам правильного питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, запекание и использование продуктов с разрабатываемыми свойствами.