



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На 9 октября 2024 год.

Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет						
День 3	Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеб. о-ды		
Завтрак		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек конс., яблоки, лук репч., масло подсолн., соль)	60	1,00	2,50	4,90	46,20	15,20
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сл., соль)	150	13,50	14,00	2,60	190,60	59,90
		ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ (вода, лимон, сахар)	200	0,10	0,00	21,70	90,00	6,67
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,50	0,10	10,00	47,40	1,44
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,80	0,30	9,30	43,10	10,25
		ВАФЛИ (промышленное производство)***	20	0,60	0,70	15,50	70,80	4,60
Итого за завтрак:			570	18,8	17,8	72,5	528,9	99,74
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук, масло подсолн., соль)	60	0,70	3,70	2,10	45,50	18,69
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолн., соль)	200	4,60	4,30	15,10	117,70	16,78
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ n (мясо 1 кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, морковь)	200	18,60	14,30	25,80	307,00	115,69
		МОМЕНТАЛЬНЫЕ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та)	200	0,20	0,20	27,00	111,10	6,70
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,50	0,10	10,00	47,40	1,44
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	2,60	0,40	17,00	81,60	3,36
Итого за обед:			720	28,2	23	97	710,3	162,66
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 3	Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеб. о-ды		
Завтрак		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек конс., яблоки, лук репч., масло подсолн., соль)	100	1,00	4,20	8,10	76,90	19,80
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сл., соль)	200	18,00	18,70	3,50	254,30	79,66
		ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ (вода, лимон, сахар)	200	0,10	0,00	21,70	90,00	6,67
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,50	0,10	10,00	47,40	1,44
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	15	1,00	0,10	6,40	30,60	1,26
		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,80	0,30	9,30	43,10	10,25
		ВАФЛИ (промышленное производство)***	20	0,60	0,70	15,50	70,80	4,60
Итого за завтрак:			655	23,6	24,1	74,5	613,1	123,68
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук, масло подсолн., соль)	100	1,10	6,20	3,50	75,80	26,06
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолн., соль)	250	5,70	5,40	18,90	147,20	20,97
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ n (мясо 1 кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, морковь)	220	20,50	15,70	28,40	337,70	127,25
		МОМЕНТАЛЬНЫЕ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та)	200	0,20	0,20	27,00	111,10	6,70
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,10	0,20	20,10	94,70	2,88
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,00	0,30	12,70	61,20	2,52
Итого за обед:			840	32,6	28	110,6	827,7	186,38
Полдник		БЛИНЧИКИ из п/ф (блинчики промышленного производства, масло сл.)	135	5,2	10,9	36,7	266,6	32,07
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	23	1,7	2	12,8	75,2	6,69
		ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода, молоко, сахар, чай черный)	200	1,6	1,2	10,8	61,3	6,94
Итого за полдник:			358	8,5	14,2	60,3	403,1	45,70

* - допускается выдача иных фруктов.

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий.

Приготовление пищи ведется с использованием водородной соли.

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