

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

Па № 11 * 11.09.2024 год.

Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет					
День 5 Пятница	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углевы- оды		
Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	10	2,30	3,00	0,00	36,40	5,42
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (молоко, крупа пшено, вода, масло сл.)	200	8,30	7,50	36,30	245,50	46,14
	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,30	2,90	13,80	94,00	22,35
	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
	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
Итого за завтрак:		505	19,3	18,5	87	591,9	91,66
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	60	0,70	0,10	2,30	12,90	5,59
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,50	4,00	10,00	82,70	22,10
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (картофель, мясо 1 кат., морковь, лук, масло подсолн., томатное пюре, соль)	200	17,20	24,10	29,80	404,90	123,15
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	35	2,70	0,20	17,60	82,90	2,32
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92
	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
Итого за обед:		815	25,2	29,1	97,1	750,7	176,21
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше					
День 5 Пятница	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углевы- оды		
Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	10	2,30	3,00	0,00	36,40	5,42
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (молоко, крупа пшено, вода, масло сл.)	250	10,30	9,40	45,30	308,80	53,92
	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,30	2,90	13,80	94,00	22,35
	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
	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
Итого за завтрак:		555	21,3	20,4	96	653,2	99,44
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	100	1,20	0,20	3,80	21,50	9,32
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	250	1,90	5,00	12,50	103,40	26,57
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (картофель, мясо 1 кат., морковь, лук, масло подсолн., томатное пюре, соль)	225	19,40	27,10	33,60	455,90	136,54
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,10	0,20	20,10	94,70	2,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	2,10
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,80	0,30	9,30	43,10	10,25
Итого за обед:		940	29,1	33,2	109,5	853	198,58
Полдник	ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА (творог, мука пш., молоко, яйца, масло подсолн., сода)	150	7,1	6,9	25,1	189	37,47
	КАКАО С МОЛОКОМ сл. (молоко сл., вода, какао-порошок)	200	3,8	3	24,4	141	22,35
Итого за полдник:		350	10,9	9,9	49,5	330	59,82

* - допускается замена иных фруктов.

** - допускается замена иных овощей.

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.