



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На 26 09 2024 г.

Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет					
День 4		Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			
Четверг				Белки	Жиры	Угле- воды	ЭЦ, ккал
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	60	0,50	0,10	1,50	8,40	7,26
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное, лимон, чеснок, соль, перец молотый)	90	9,60	15,50	12,90	229,70	71,85
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	20	0,20	0,70	0,90	10,50	1,52
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репч., вода, сметана, томатное пюре, масло подсолнечное)	150	4,50	3,40	13,90	105,00	18,16
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных в (вода, яблоки, вишня замороз., сахар)	200	0,10	0,10	10,90	45,00	4,76
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,10	0,20	20,10	94,70	2,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
	Итого за завтрак:	580	19,3	20,2	68,7	534,1	108,11
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло подсолнечное, соль)	60	0,90	3,00	5,30	53,00	9,72
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными (вода, картофель, фарш рыбный, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное, соль)	200	1,90	6,40	14,90	124,40	22,30
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	11,10	13,80	11,40	204,60	51,01
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ в (вода, крупа ячневая, масло сл., соль)	150	4,40	3,60	29,20	166,80	5,25
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	0,00	0,00	19,40	77,40	4,86
	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:	790	23,4	27,3	113	782,1	98,54
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше					
День 4		Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			
Четверг				Белки	Жиры	Угле- воды	ЭЦ, ккал
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	100	0,80	0,10	2,50	14,00	12,10
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное, лимон, чеснок, соль, перец молотый)	100	10,60	17,20	14,30	255,10	79,75
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	20	0,20	0,70	0,90	10,50	1,52
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репч., вода, сметана, томатное пюре, масло подсолнечное)	180	5,40	4,10	16,70	126,00	21,62
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных в (вода, яблоки, вишня замороз., сахар)	200	0,10	0,10	10,90	45,00	4,76
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,10	0,20	20,10	94,70	2,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	1,68
	Итого за завтрак:	660	21,5	22,6	73,9	586,1	124,31
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло подсолнечное, соль)	100	1,50	5,10	8,90	88,30	16,19
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными (вода, картофель, фарш рыбный, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное, соль)	250	2,40	7,90	18,60	155,40	25,80
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	11,10	13,80	11,40	204,60	51,01
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ в (вода, крупа ячневая, масло сл., соль)	180	5,30	4,30	35,00	200,20	6,30
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	0,00	0,00	19,40	77,40	4,86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,80	0,30	25,10	118,40	3,60
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,00	0,30	12,70	61,20	2,52
	Итого за обед:	920	26,1	31,7	131,1	905,5	110,28
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ (картофель, лук репчатый, мука пш., вода, сахар, дрожжи сухие, яйца, 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
	Итого за полдник:	360	14,1	9,1	57,8	370,8	46,04

** - допускается замена яблок апельсинами

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.