

СЕРЖЕДЮ
П.И. Игнаткина Н.А.



Утвержденное меню основного (организованного) питания обучающихся

Ма « 21 » октября 2024 года.

Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет					
День 1	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
Понедельник			Белки	Жиры	Углево- ды	ЭЦ, ккал	
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	60	0,50	0,10	1,50	8,40	7,26
	БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ" (мясо 1 кат., хлеб пш., яйца, вода, сыр, томаты, масло подж., соль)	90	11,60	16,70	25,00	296,70	80,86
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	150	3,90	3,20	23,10	137,10	5,74
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,20	0,00	10,10	42,20	2,90
	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
	Итого за завтрак:	540	19	20,3	78,2	572,6	99,88
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	60	0,70	0,10	2,30	12,90	5,59
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подж., соль)	200	3,20	4,30	18,40	125,10	8,59
	ПТИЦА КУРИНАЯ (куры 1 кат., сметана, вода, масло подж., мука пш., соль)	100	13,90	17,20	3,00	222,30	42,50
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	150	5,60	5,00	29,60	184,50	9,12
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	10,92
	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
Итого за обед:		860	28	27,4	100,7	759,5	90,09
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше					
День 1	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб
Понедельник			Белки	Жиры	Углево- ды	ЭЦ, ккал	
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	100	0,80	0,10	2,50	14,00	12,10
	БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ" (мясо 1 кат., хлеб пш., яйца, вода, сыр, томаты, масло подж., соль)	100	12,90	18,60	27,80	329,90	87,53
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	180	4,70	3,90	27,70	164,50	6,89
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,20	0,00	10,10	42,20	2,90
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,90	0,20	12,50	59,20	1,80
	Итого за завтрак:	605	20,5	22,8	80,6	609,8	111,22
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	100	1,20	0,20	3,80	21,50	9,32
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подж., соль)	250	4,10	5,40	23,00	156,80	10,77
	ПТИЦА КУРИНАЯ (куры 1 кат., сметана, вода, масло подж., мука пш., соль)	110	15,30	18,90	3,30	244,70	46,75
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	180	6,70	5,90	35,50	221,40	10,94
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	180	0,90	0,20	17,60	75,10	9,83
	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
Итого за обед:		960	31,8	31,2	111	850,8	100,98
Полдник	ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА (творог, мука пш., молоко, яйца, масло подж., соль)	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 здорового питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, запекание и исключает продукты с раздражающими свойствами.