



Расчетное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 23 » октября 2024 год.



Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет						
День 3	Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб.
				Белки	Жиры	Угле- воды	ЭЦ, ккал	
Завтрак		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек консерв., 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, консервированные СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная кислота)	200	18,60	14,30	25,80	307,00	115,69
		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
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 3	Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб.
				Белки	Жиры	Угле- воды	ЭЦ, ккал	
Завтрак		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек консерв., яблоки, лук репч., масло подсолн. соль)	100	1,60	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	1,60	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, консервированные СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная кислота)	220	20,50	15,70	28,40	337,70	127,25
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,10	0,20	20,10	94,70	3,88
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,00	0,30	12,70	61,20	2,52
		Итого за обед:			840	32,6	28	110,6
Полдник		БЛИНЧИКИ из п/ф (блинчики промышленного производства, масло сл.)	135	5,3	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	1,3	10,8	61,3	6,94
Итого за полдник:			358	8,6	14,2	60,3	403,1	45,70

* - допускается выдача иных фруктов.

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий.

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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