



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся
На 24 октября 2024 года.

Неделя 2						
Обучающиеся 7-11 лет						
День 4	Наименование блюда	Все блюда, г	Пищевые вещества			
Четверг			Белки	Жиры	Углеб. оды	ЭЦ, ккал
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	60	0,50	0,10	1,50	8,40
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное, чеснок, соль, перец молотый)	90	9,60	15,50	12,90	229,70
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	20	0,20	0,70	0,90	10,50
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репч., молоко, мука пш., масло подсолн.)	150	4,50	3,40	13,90	105,00
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п (вода, яблоки, вишня заморож., сахар)	200	0,10	0,10	10,90	45,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,10	0,20	20,10	94,70
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80
	Итого за завтрак:	580	19,3	20,2	68,7	534,1
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло подсолн., соль)	60	0,50	3,00	5,30	53,00
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными (вода, картофель, фарш рыбный, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолн., соль)	200	1,90	6,40	14,90	124,40
	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
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ п (вода, крупа ячневая, масло сл., соль)	150	4,40	3,60	29,20	166,80
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	0,00	0,00	19,40	77,40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,10	0,20	20,10	94,70
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,00	0,30	12,70	61,20
	Итого за обед:	790	23,4	27,3	113	782,1
Неделя 2						
Обучающиеся 12 лет и старше						
День 4	Наименование блюда	Все блюда, г	Пищевые вещества			
Четверг			Белки	Жиры	Углеб. оды	ЭЦ, ккал
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	100	0,80	0,10	2,50	14,00
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное, чеснок, соль, перец молотый)	100	10,60	17,20	14,30	255,10
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	20	0,20	0,70	0,90	10,50
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репч., молоко, мука пш., масло подсолн.)	180	5,40	4,10	16,70	126,00
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п (вода, яблоки, вишня заморож., сахар)	200	0,10	0,10	10,90	45,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,10	0,20	20,10	94,70
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,50	40,80
	Итого за завтрак:	660	21,5	22,6	73,9	586,1
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло подсолн., соль)	100	1,50	5,10	8,90	88,30
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными (вода, картофель, фарш рыбный, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолн., соль)	250	2,40	7,90	18,60	155,40
	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
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ п (вода, крупа ячневая, масло сл., соль)	180	5,30	4,30	35,00	200,20
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	0,00	0,00	19,40	77,40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,80	0,30	25,10	118,40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,00	0,30	12,70	61,20
	Итого за обед:	920	26,1	31,7	131,1	905,5
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ (картофель, лук репчатый, мука пш., вода, сахар, дрожжи сухие, яйца, масло подсолн., соль)	160	8,2	4	48	260,3
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастеризованное)	200	5,9	5,1	9,8	110,5
Итого за полдник:		360	14,1	9,1	57,8	370,8

** - допускается замена иных овощей

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

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