

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 6 ноября » 2024 год.

| Неделя | | Обучающиеся 7-11 лет | | | | | | |
|-------------------|--|-----------------------------|------------------|-------|--------------|----------|-----------|--|
| День 3 Среда | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб | |
| | | | Белки | Жиры | Углев оды | | | |
| Завтрак | СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство) | 12 | 2,80 | 3,50 | 0,00 | 43,70 | 6,53 | |
| | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар) | 200 | 7,40 | 12,00 | 34,80 | 278,00 | 50,03 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный) | 200 | 0,10 | 0,00 | 9,90 | 40,20 | 1,54 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 15 | 1,10 | 0,10 | 7,50 | 35,50 | 1,08 | |
| | 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: | | 502 | 15,3 | 20,6 | 79,1 | 566 | 75,49 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подс., соль) | 60 | 0,80 | 3,70 | 5,00 | 56,10 | 10,01 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подс., соль) | 200 | 4,60 | 4,30 | 15,10 | 117,70 | 16,78 | |
| | 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 | |
| | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, капуста, морковь, лук репч., масло подс., томатное пюре, мука, сахар, соль) | 180 | 3,40 | 5,00 | 16,80 | 121,50 | 21,29 | |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-Й ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная кислота) | 200 | 0,20 | 0,20 | 27,00 | 111,10 | 6,70 | |
| | 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: | | 820 | 25,2 | 27,5 | 108,1 | 766,9 | 111,19 | |
| Неделя 1 | | Обучающиеся 12 лет и старше | | | | | | |
| День 3 Среда | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб | |
| | | | Белки | Жиры | Углев оды | | | |
| Завтрак | СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство) | 15 | 3,50 | 4,40 | 0,00 | 54,60 | 8,16 | |
| | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар) | 240 | 8,90 | 14,40 | 41,70 | 333,20 | 56,43 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный) | 200 | 0,10 | 0,00 | 9,90 | 40,20 | 1,54 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) | 30 | 2,30 | 0,20 | 15,10 | 71,00 | 2,16 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) | 20 | 1,30 | 0,20 | 8,50 | 40,80 | 1,68 | |
| | 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: | | 565 | 19 | 24,1 | 95,7 | 677,8 | 85,02 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подс., соль) | 100 | 1,40 | 6,10 | 8,30 | 93,50 | 16,68 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подс., соль) | 250 | 5,70 | 5,40 | 18,90 | 147,20 | 20,97 | |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль) | 120 | 12,10 | 15,00 | 12,50 | 223,20 | 55,60 | |
| | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, капуста, морковь, лук репч., масло подс., томатное пюре, мука, сахар, соль) | 200 | 3,80 | 5,60 | 18,70 | 135,10 | 23,69 | |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-Й ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная кислота) | 200 | 0,20 | 0,20 | 27,00 | 111,10 | 6,70 | |
| | 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: | | 950 | 29 | 32,9 | 123,2 | 889,7 | 129,76 | |
| Полдник | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ (картофель, лук репчатый, мука пш., вода, сахар, дрожжи сухие, яйца, масло подс., 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 | |

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.