

С.В. Вдовина



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « **14 ноября** » 2024 год.

| Неделя 2 | | Обучающиеся 7-11 лет | | | | | | |
|--------------------------|--|-----------------------------|------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| День 4 Четверг | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб | |
| | | | Белки | Жиры | Углево оды | | | |
| 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 подс. 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 подсолн.) | 150 | 4,50 | 3,40 | 13,90 | 105,00 | 18,16 | |
| | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п (вода, яблоки, вишня заморож., 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 подс., 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 подс., 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 п (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 Четверг | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена, руб | |
| | | | Белки | Жиры | Углево оды | | | |
| 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 подс. 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 подсолн.) | 180 | 5,40 | 4,10 | 16,70 | 126,00 | 21,62 | |
| | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п (вода, яблоки, вишня заморож., 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 подс., 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 подс., 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 п (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 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 | |

** - допускается выдача иных овощей

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.