



Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 19 » мая 2025 год.

Зима-весна

Обучающиеся 7-11 лет						
Неделя 1						
День 1	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Цена, руб
Понедельник			Белки	Жиры	Угле воды	
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	200	7,6	9,6	31,9	245,9
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	15	3,5	4,4	0	53,7
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,4	19,7	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5
	ПРЯНИКИ п (промышленное производство)***	20	1,1	0,9	14,8	73,8
	Итого за завтрак:	500	17,4	15,8	85,7	533,7
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)**	60	0,5	0,1	1	6,6
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМп (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,5	3,5	5,6	60
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	11,1	13,8	11,4	204,6
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п(макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	150	5,6	5	29,6	184,5
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,4	0,5	12	61,8
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за обед:	330	25,5	23,8	109	741,1
Обучающиеся 12 лет и старше						
Неделя 1						
День 1	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Цена, руб
Понедельник			Белки	Жиры	Угле воды	
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	250	9,5	12	39,9	307,5
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	15	3,5	4,4	0	53,7
	ЧАЙ С САХАРОМ(вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5
	ПРЯНИКИ*** (промышленное производство)	20	1,1	0,9	14,8	73,2
	Итого за завтрак:	550	19,3	18,1	93,7	658,2
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)**	100	0,8	0,1	1,7	11
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМп (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	250	1,9	4,4	7	75
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	120	12,1	15	12,5	223,2
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п(макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	180	6,7	5,9	35,5	221,4
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,4	0,5	12	61,8
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за обед:	1020	28,3	26,8	118	816

* - допускается выдача иных фруктов.

** - допускается выдача иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

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.