







Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На «01» апреля 2025 год.



Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет						
День 8	Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (огурцы)**	60	0,4	0,1	1,1	6,6	7,96
		НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ (грудка куриц., яйцо, мука пш., сухари панир., масло раст., соль, перец молотый)	100	10,8	10,2	13,6	277	63,27
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	150	5,6	5	29,6	185	11,37
		СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	25	0,2	0,8	1,2	13	2,64
		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п (вода, яблоки, вишня заморож., сахар)	200	0,1	0,1	10,9	45	4,16
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,2	9,8	46,8	2,74
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
Итого за завтрак:			575	20,2	16,7	74,2	614	95,37
Обед		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар)	60	0,6	3,7	4,5	53,4	6,65
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,5	3,5	5,6	60	25,8
		КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло раст., хлеб пш., молоко, яйцо, соль, перец молотый)	100	12,8	4,1	5,9	113	41,57
		КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., вода, сметана, мука пш., соль.)	180	3,9	11,8	29,4	240	19,02
		КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,2	0,2	23,8	98	20,08
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5	4,04
Итого за обед:			805	24	24	98,9	709	122,64
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 8	Вторник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (огурцы)**	100	0,7	0,1	1,9	11	13,27
		НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ (грудка куриц., яйцо, мука пш., сухари панир., масло раст., соль, перец молотый)	110	11,9	11,2	15	304	69,59
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	180	6,7	5,9	35,5	221	13,65
		СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	30	0,3	1	1,4	15,5	3,14
		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п (вода, яблоки, вишня заморож., сахар)	200	0,1	0,1	10,9	45	4,16
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2	4,11
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
Итого за завтрак:			670	23,6	18,8	87,5	709	111,15
Обед		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар)	100	1	6,1	7,5	89	11,08
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	250	1,9	4,4	7	75	31,03
		КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло раст., хлеб пш., молоко, яйцо, соль, перец молотый)	100	12,8	4,1	5,9	113	41,57
		КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., вода, сметана, мука пш., соль.)	200	4,3	13,1	32,6	266	21,14
		КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,2	0,2	23,8	98	20,08
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	45	3,4	0,4	22,1	105	6,16
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
Итого за обед:			935	26,8	28,9	115	828	137,52

** - 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.