







Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На « 03 » апреля 2025 год.



Неделя 2		Обучающиеся 7-11 лет						
День 10								
Четверг								
		Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репч., масло подс.)		60	0,5	3,6	1,6	40,8	16,72
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный., лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свинина, яйцо, вода, томатное пюре, сметана, соль)		110	9,5	9	12	167	36,88
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)		150	4,1	6	8,7	105	19,98
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, вода, сахар)		200	0,7	0,3	18,3	78	11,37
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		25	1,9	0,2	15,3	58,5	3,42
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
Итого за завтрак:			565	18,3	19,4	63,9	490	91,6
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, лимонная к-та, масло подс., соль)		70	1	4,2	5,9	65,9	9,83
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)		200	2,1	4,1	10,6	87,6	21,96
	ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подс., мука пш., соль)		100	10,6	14,9	2,9	309	71,69
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)		155	2,3	4,6	26,4	155	15,07
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)		200	0,1	0,1	11,1	46	15,65
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		50	3,8	0,4	24,6	117	6,85
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
Итого за обед:			815	23,1	28,9	97,5	863	147,51
Неделя 2		Обучающиеся 12 лет и старше						
День 10								
Четверг								
		Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые			ЭЦ, ккал	Цена, руб
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репч., масло подс.)		100	0,8	6	2,6	68	22,94
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный., лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свинина, яйцо, вода, томатное пюре, сметана, соль)		120	10,4	9,7	13,1	182	40,19
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)		180	4,9	7,2	10,4	126	24,01
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, вода, сахар)		200	0,7	0,3	18,3	78	11,37
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
Итого за завтрак:			680	23	24,1	80,1	631	110,45
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, лимонная к-та, масло подс., соль)		100	1,5	6	8,4	94,1	14,05
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)		250	2,6	5,1	13,3	110	27,15
	ГУЛЯШ (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подс., мука пш., соль)		110	11,7	15,3	4,2	321	79,97
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)		200	2,9	5,9	34	200	19,43
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)		200	0,1	0,1	11,1	46	15,65
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		45	3,4	0,4	22,1	105	6,16
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		45	3,6	0,7	18	92,7	7,26
Итого за обед:			950	25,8	33,5	111	968	169,67

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.