

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся,

На «16» 12 2024 год.

Неделя	День	Понедельник	Обучающиеся 7-11 лет,	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
						Белки	Жиры	Углев. оды		
				КАША вязкая молочная из риса и пшена (молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	200	7,6	9,6	31,9	245,9	37,73
				СЫР (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	15	3,5	4,4	0	53,7	6,28
				ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,4	19,7	93,6	5,48
				ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5	4,04
				ПРЯНИКИ п (промышленное производство)***	20	1,1	0,9	14,8	73,8	4,70
				Итого за завтрак:	500	17,4	15,8	85,7	533,7	59,78
				БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМп (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	60	0,5	0,1	1	6,6	14,82
				ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	200	1,5	3,5	5,6	60	12,80
				МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п(макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	110	11,1	13,8	11,4	204,6	42,32
				СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п (промышленное производство)	150	5,6	5	29,6	184,5	11,37
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
				ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
				ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	30	2,4	0,5	12	61,8	4,84
				Итого за обед:	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
				Итого за обед:	330	25,5	23,8	109,3	741,1	126,11
				Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды						
				КАША вязкая молочная из риса и пшена (молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	250	9,5	12	39,9	307,5	40,88
				СЫР (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	15	3,5	4,4	0	53,7	6,28
				ЧАЙ С САХАРОМ(вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
				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
				ПРЯНИКИ*** (промышленное производство)	20	1,1	0,9	14,8	73,2	4,70
				Итого за завтрак:	550	19,3	18,1	93,7	658,2	62,93
				БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМп (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	100	0,8	0,1	1,7	11	24,70
				ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	250	1,9	4,4	7	75	16,09
				МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п(макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	120	12,1	15	12,5	223,2	52,31
				СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п (промышленное производство)	180	6,7	5,9	35,5	221,4	13,65
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
				ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
				ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	30	2,4	0,5	12	61,8	4,84
				Итого за обед:	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
				ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком) (яблоки, мука пш., вода, сахар, масло сл., яйца, соль, дрожжи)	1020	28,3	26,8	118,4	816	151,55
				КЕФИР (промышленное производство)	150	8	6,8	44,8	273	26,35
				Итого за полдник:	200	5,8	5	8	106	24,80
				Итого за полдник:	150	13,8	11,8	52,8	379	51,15

* - 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.