



МЕНЮ
На « 9 » сентября 2025 год.

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя 2 День 2	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
Вторник				Белки	Жиры	Углевод	
				г	г	г	
ЗАВТРАК							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (сезонные)		60	7,50	0,42	0,06	1,14	6,60
или ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ		60	7,50	0,48	0,06	1,02	6,60
БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ" (мясо 1 кат., хлеб пш., яйца, вода, сыр, томаты, масло подс., соль)		90	75,20	11,60	16,70	24,98	296,70
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)		150	7,16	3,93	3,25	23,09	137,09
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)		200	4,10	0,30	0,10	9,50	40,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		20	2,74	1,52	0,16	9,84	46,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		20	3,22	1,60	0,30	8,02	41,20
Итого за завтрак:		540	99,92	19,37	20,57	76,57	568,4
или Итого за завтрак:		540	99,92	19,43	20,57	76,45	568,39
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло		60	8,43	0,87	3,61	5,05	56,43
или САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кваш., лук репч, сахар,		60	8,43	0,96	3,60	4,92	56,40
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, картофель, морковь, лук репч,		200	20,67	2,32	3,32	9,76	78,18
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло раст., хлеб		90	41,57	12,56	8,51	6,51	153,42
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (вода, картофель, лук репч., морковь, сметана,		180	22,02	3,90	11,79	29,44	239,94
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)		200	20,54	1,00	0,20	20,20	86,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		40	5,48	3,04	0,32	19,68	93,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		20	3,22	1,60	0,30	8,02	41,20
ВАФЛИ (промышленное производство)*		20	5,15	0,56	0,66	15,46	70,80
Итого за обед:		810	127,08	25,85	28,71	114,12	819,57
или Итого за обед:		810	127,08	25,94	28,7	113,99	819,54

Возрастная категория 12 лет и старше

Неделя 2 День 2	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углевод г	
Вторник							
ЗАВТРАК							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (сезонные)		100	12,50	0,70	0,10	1,90	11,02
или ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ		100	12,50	0,80	0,10	1,70	11,00
БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ" (мясо 1 кат., хлеб пш., яйца, вода, сыр, томаты, масло подс., соль)		100	83,56	12,90	18,57	27,78	329,91
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)		180	8,60	4,71	3,90	27,69	164,51
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)		200	4,10	0,30	0,10	9,50	40,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		30	4,11	2,28	0,24	14,76	70,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		20	3,22	1,60	0,30	8,02	41,20
Итого за завтрак:		630	116,09	22,49	23,21	89,65	656,84
или Итого за завтрак:		630	116,09	22,59	23,21	89,45	656,82
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло		100	14,05	1,45	6,00	8,40	94,05
или САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кваш., лук репч, сахар,		100	14,05	1,60	6,00	8,20	94,00
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, картофель, морковь, лук репч,		250	25,83	2,90	4,15	12,20	97,76
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло раст., хлеб		100	46,20	13,97	9,43	7,25	170,25
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (вода, картофель, лук репч., морковь, сметана,		200	24,47	4,33	13,00	32,64	265,21
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)		200	20,54	1,00	0,20	20,20	86,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		50	6,85	3,80	0,40	24,60	117,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		30	4,83	2,40	0,45	12,03	61,80
Итого за обед:		930	142,77	29,85	33,63	117,32	892,07
или Итого за обед:		930	142,77	30	33,63	117,12	892,02

*- допускается замена на другие кондитерские изделия.

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.