



МЕНЮ
На « 10 » сентября 2025 год.

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя 2 День 3		Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
Среда	Белки				Жиры	Углевод ы		
ЗАВТРАК								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленное производство)			60	19,80	1,14	5,34	4,62	70,80
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца, молоко, масло сл., соль)			150	84,00	13,50	13,70	2,60	187,70
КИСЕЛЬ из концентрата плодового или ягодного			200	20,08	0,00	0,00	23,80	95,20
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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (сезонные)			100	14,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого за завтрак:			570	146,58	19,68	20,06	68,52	532,5
ОБЕД								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек конс., яблоки, лук репч., масло			60	9,00	0,90	3,72	4,56	55,24
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук			220	23,88	5,54	3,15	12,85	101,87
ЛЮЛЯ-КЕБАБ из свинины (мясо 1 кат, хлеб пш, вода, лук репч, яйца, соль, масло подс.)			100	79,30	12,60	10,78	8,03	179,54
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, капуста, морковь, лук репч., масло подс., томатное пюре, мука,			180	16,00	3,42	5,04	16,84	121,55
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (вода, плоды шиповника, сахар, лимонная к-та)			200	14,44	0,67	0,27	18,30	78,00
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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (сезонные)			100	14,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого за обед:			920	165,32	28,17	23,98	98,08	715

Возрастная категория 12 лет и старше

Неделя 2 День 3 Среда	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (сезонные)		100	12,50	0,70	0,10	1,90	11,0
или ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ		100	12,50	0,80	0,10	1,70	11,00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца, молоко, масло сл., соль)		200	112,00	18,00	18,26	3,47	250,22
КИСЕЛЬ из концентрата плодового или ягодного		200	20,08	0,00	0,00	23,80	95,20
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
ВАФЛИ (промышленное производство)*		30	7,72	0,84	0,99	23,19	106,20
Итого за завтрак:		580	159,63	23,42	19,89	75,14	574,04
или Итого за завтрак:		580	159,63	23,52	19,89	74,94	574,02
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек конс., яблоки, лук репч., масло		100	13,00	1,50	6,20	7,60	92,04
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук		260	28,22	6,55	3,72	15,18	120,35
ЛЮЛЯ-КЕБАБ из свинины (мясо 1 кат, хлеб пш, вода, лук репч, яйца, соль, масло подс.)		110	87,23	13,85	11,85	8,83	197,37
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, капуста, морковь, лук репч., масло подс., томатное пюре, мука,		230	19,40	4,37	6,44	21,52	155,33
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (вода, плоды шиповника, сахар, лимонная к-та)		200	14,44	0,67	0,27	18,30	78,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		40	5,48	3,04	0,32	19,68	93,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		30	4,83	2,40	0,45	12,03	61,80
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (сезонные)		120	16,80	0,48	0,48	11,76	52,80
Итого за обед:		1090	189,4	32,86	29,73	114,9	851,29

*- 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.