



На « 24 » 10 2025 год.

МЕНЮ



Винник И.В.

Неделя 2 День 5 Пятница		Наименование блюда	Маасса порции, г	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал
				Цена, руб	Белки	Жиры	Углеводы	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (сезонные)			ЗАВТРАК					
или ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ			60	7,50	0,42	0,06	1,14	6,6
ПТИЦА или кролик, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (куры 1 кат., сметана, вода, масло подс., мука пш., соль)			60	7,50	0,48	0,06	1,02	6,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, масло сл, соль)			100	76,20	10,50	15,40	4,50	198,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)			150	14,57	4,49	4,13	20,30	136,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)			200	4,10	0,30	0,10	9,50	40,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)			30	4,11	2,28	0,24	14,76	70,2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (сезонные)			20	3,22	1,60	0,30	8,02	41,2
Итого за завтрак:			100	14,00	0,40	0,40	9,80	44,0
или Итого за завтрак:			660	123,7	19,99	20,63	68,02	536,8
			660	123,7	20,05	20,63	67,9	536,8
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свёкла, сыр, масло подс., соль)			ОБЕД					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, картофель, морковь, лук репч, макаронные изд, томатное пюре, масло подс, соль)			60	9,20	1,81	4,97	4,51	70,11
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (мясо 1 кат, капуста, рис, морковь, лук репч, масло подс, томатное пюре, сметана, мука пш, яйца, вода, соль)			200	20,67	2,32	3,30	9,76	78,18
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (картофель, сыр, сметана, мука пш, масло сл, соль)			120	69,80	8,92	5,70	12,79	138,28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)			150	20,10	3,63	5,93	20,51	150,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)			200	16,70	2,80	2,50	13,60	88,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)			50	6,85	3,80	0,40	24,60	117,00
Итого за обед:			30	4,83	2,40	0,45	12,03	61,80
			810	148,15	25,68	23,25	97,8	703,51

Неделя 2 День 5 Пятница	Наименование блюда		Маасса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки	Жиры	Углеводы	
		Возрастная категория 12 лет и старше						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (сезонные)		ЗАВТРАК						
или ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ		100	12,50	0,70	0,10	1,90	11,02	
ПТИЦА или кролик, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (куры 1 кат., сметана, вода, масло подс., мука пш., соль)		100	12,50	0,80	0,10	1,70	11,00	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, масло сл, соль)		110	83,82	11,55	16,94	4,95	218,46	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)		180	17,48	5,38	4,93	24,36	163,07	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		200	4,10	0,30	0,10	9,50	40,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		40	5,48	3,04	0,32	19,68	93,60	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (сезонные)		20	3,22	1,60	0,30	8,02	41,20	
Итого за завтрак:		100	14,00	0,40	0,40	9,80	44,00	
или Итого за завтрак:		750	140,6	22,97	23,09	78,21	611,35	
		750	140,6	23,07	23,09	78,01	611,33	
		ОБЕД						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыр, масло подс., соль)		100	15,33	3,02	8,28	7,51	116,98	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, картофель, морковь, лук репч, макаронные изд, томатное пюре, масло подс, соль)		250	25,83	2,90	4,20	12,20	97,76	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (мясо 1 кат, капуста, рис, морковь, лук репч, масло подс, томатное пюре, сметана, мука пш, яйца, вода, соль)		120	69,80	8,92	5,70	12,79	138,28	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (картофель, сыр, сметана, мука пш, масло сл, соль)		200	26,80	4,80	7,88	27,33	200,20	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)		200	16,70	2,80	2,50	13,60	88,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		50	6,85	3,80	0,40	24,60	117,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		40	6,44	3,20	0,60	16,04	82,40	
Итого за обед:		960	167,75	29,44	29,56	114,07	840,62	

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.