

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Н.А.



МЕНЮ
На « 15 » 10 2025 год.

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя 1 День 3 Среда	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, крупа манная, сахар, яйца, масло сл., сметана, сухари панир, соль)		150	81,20	10,15	13,04	13,73	212,86
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)		20	14,03	1,44	1,71	11,11	65,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)		200	16,70	2,80	2,50	13,60	88,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		30	4,11	2,28	0,24	14,76	70,20
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (сезонные)		110	15,40	0,44	0,44	10,78	48,40
Итого за завтрак:		510	131,44	17,11	17,93	63,98	484,86
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, масло подсолнечное, соль)		60	16,00	0,60	3,72	2,16	44,44
или САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ (свекла, морковь, масло подсолнечное, соль)		60	16,00	0,78	3,66	4,38	53,44
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ пшеничной (вода, картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшено, масло подсолнечное, соль)		200	20,20	1,58	2,17	9,69	64,60
МЯСО ПО-ТАЙСКИ (свинина 1 кат., лук репчатый, морковь, перец болгарский, паста томатная, лимон, крахмал, масло подсолнечное, чеснок, сахар, соль)		100	72,10	10,91	11,08	7,46	173,29
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, молоко, горошек зеленый, масло сл., соль)		150	25,10	4,13	5,81	23,84	164,17
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та)		200	8,15	0,10	0,10	11,10	46,00
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
ВАФЛИ (промышленное производство)*		20	5,15	0,56	0,66	15,46	70,80
Итого за обед:		810	158,38	24,08	24,39	106,34	742,1
или Итого за обед:		810	158,38	24,26	24,33	108,56	751,1

Возрастная категория 12 лет и старше

Возрастная категория 12 лет и старше							
Неделя 1 День 3 Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена, руб	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, крупа манная, сахар, яйца, масло сл., сметана, сухари панир, соль)	200	108,20	13,53	17,38	18,30	283,74	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	25	17,54	1,80	2,13	13,88	81,75	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	200	16,70	2,80	2,50	13,60	88,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	4,11	2,28	0,24	14,76	70,20	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	10	1,61	0,80	0,15	4,01	20,60	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (сезонные)	120	16,80	0,48	0,48	11,76	52,80	
Итого за завтрак:	585	164,96	21,69	22,88	76,31	597,09	
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, масло подсолнечное, соль)	100	26,60	1,00	6,20	3,60	74,00	
или САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ (свекла, морковь, масло подсолнечное, соль)	100	26,60	1,30	6,10	7,30	89,04	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ пшеничной (вода, картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшено, масло подсолнечное, соль)	250	25,25	1,97	2,71	12,11	80,70	
МЯСО ПО-ТАЙСКИ (свинина 1 кат., лук репчатый, морковь, перец болгарский, паста томатная, лимон, крахмал, масло подсолнечное, чеснок, сахар, соль)	120	86,52	13,10	13,30	8,96	208,10	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, молоко, горошек зеленый, масло сл., соль)	180	26,30	4,96	6,97	28,61	197,00	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та)	200	8,15	0,10	0,10	11,10	46,00	
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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	7,73	0,84	0,99	23,19	106,20	
ВАФЛИ (промышленное производство)*	960	192,23	28,17	31,12	124,2	890,8	
Итого за обед:	960	192,23	28,47	31,02	127,9	905,84	
или Итого за обед:							

*- допускается замена на другие кондитерские изделия.

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

Питание обучающихся осуществляется по принципам сбалансированного питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, запекание и исключает продукты с раздражающими свойствами.