

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель оператора питания  
ФИО

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации  
ФИО

**Ежедневное меню  
основного (организованного) питания**

Возрастная категория питающихся: 12-18 лет

Дата 06.09.2023г.

Неделя по цикличному меню: 1

День по цикличному меню: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Цена в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Сыр порционно (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	015-17	9,44
	Пудинг из творога со сметаной (200/5)	205	16,60	19,70	32,27	402,30	362-04	106,41
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386-17, ТК	19,64
	Фрукты (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	ТК	14,17
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	ТК	2,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00	ТК	3,46
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>575</b>	<b>29,02</b>	<b>28,95</b>	<b>78,57</b>	<b>711,00</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139-04	17,55
	Шницель рыбный (минтай) натуральный с маслом сливочным (100/5)	105	13,02	14,51	7,98	230,00	235-17	52,41
	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	217,80	518-04	22,14
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	ТК	18,87
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	ТК	14,17
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	ТК	4,62
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,00	0,50	22,50	105,00	ТК	5,76
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>935</b>	<b>33,80</b>	<b>34,73</b>	<b>133,78</b>	<b>996,19</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	12,30	7,31	38,90	269,33	410-17	30,88
	Кисломолочный продукт (ряженка)	250	7,25	6,25	10,00	125,00	386-17, ТК	39,36
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>350</b>	<b>19,55</b>	<b>13,56</b>	<b>48,90</b>	<b>394,33</b>		<b>70,24</b>