

«УТВЕРЖДЕНО»
Руководитель АНО "Школьное питание"

Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель общеобразовательной организации

**Ежедневное меню
основного (организованного) питания ***

Возрастная категория питающихся: 7 - 11 лет, ОВЗ, дети-инвалиды

Дата: 08.02.2024

Неделя по цикличному меню: 1

День цикличному меню: 4

* очищенные овощи

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры | Цена продуктового набора в рублях | Цена всего в рублях |
|------------|-------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|-----------------------------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | |
| Завтрак | Морковные палочки | 90 | 1,17 | 0,09 | 6,21 | 39,38 | ТК | 5,67 | 8,51 |
| | Вок "Курица с рисом и овощами" | 150 | 8,4 | 15,45 | 28,05 | 215 | 310-16 | 48,25 | 72,38 |
| | Кисель из кураги | 200 | 0,89 | 0,06 | 32,75 | 154,6 | ТК | 6,58 | 9,87 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 47 | ТК | 7,40 | 9,62 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 15 | 72 | ТК | 2,40 | 2,88 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,2 | 0,2 | 9 | 42 | ТК | 1,83 | 2,20 |
| | Итого за рацион питания : | 590 | 14,16 | 16,8 | 100,81 | 569,98 | | 72,13 | 105,46 |
| Обед | Салат из свеклы с маслом | 60 | 1,08 | 3,66 | 8,58 | 63 | 52-17 | 4,18 | 6,27 |
| | Борщ сибирский с капустой свежей | 200 | 3,12 | 3,44 | 12,8 | 94,4 | 111-04 | 13,69 | 20,55 |
| | Омлет с овощами и маслом сливочным | 170/10 | 18,2 | 26,8 | 5,2 | 318,17 | ТК | 48,59 | 72,09 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,78 | 15,95 | 100,50 | ТК | 12,86 | 19,29 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 47 | ТК | 7,40 | 9,62 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,5 | 1 | 25 | 120 | ТК | 4,00 | 4,80 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,5 | 63 | ТК | 2,75 | 3,30 |
| | Итого за рацион питания : | 820 | 31,27 | 38,38 | 90,83 | 806,07 | | 93,47 | 135,92 |
| Полдник | Котлета говяжья, запеченная в тесте | 100 | 11,99 | 10,41 | 33,17 | 274 | 420-17 | 29,83 | 44,52 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,20 | 84,8 | 389-07,ТК | 16,00 | 20,80 |
| | Итого за рацион питания : | 300 | 12,99 | 10,41 | 53,37 | 358,8 | | 45,83 | 65,32 |

/Шевченко М. С.

/

**Ежедневное меню
основного (организованного) питания ***

Возрастная категория питающихся: 12 и старше, ОВЗ, дети-инвалиды

Дата: 08.02.2024

Неделя по цикличному меню: 1

День цикличному меню: 4

* очищенные овощи

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры | Цена продуктового набора в рублях | Цена всего в рублях |
|------------|--|------------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|-----------------------------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | |
| Завтрак | Морковные палочки | 120 | 1,56 | 0,12 | 8,28 | 42 | ТК | 7,56 | 11,34 |
| | Вок "Курица с рисом и овощами" | 200 | 11,2 | 20,6 | 37,4 | 287 | 310-16 | 64,34 | 96,50 |
| | Кисель из кураги | 200 | 0,89 | 0,06 | 32,75 | 154,6 | ТК | 6,58 | 9,87 |
| | Кондитерские изделия (пряники 25гр) | 25 | 0,55 | 0,41 | 6,82 | 33 | ТК | 8,90 | 11,57 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,5 | 1 | 25 | 120 | ТК | 4,00 | 4,80 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,5 | 63 | ТК | 2,75 | 3,30 |
| | Итого за рацион питания : | 625 | 19,5 | 22,49 | 116,93 | 699,6 | | 94,13 | 137,38 |
| Обед | Сыр порционно | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 108 | 015-17 | 18,88 | 28,32 |
| | Борщ сибирский с капустой белокочанной | 250 | 3,9 | 4,3 | 16 | 118 | 111-04 | 14,37 | 21,57 |
| | Омлет с овощами и маслом сливочным | 220 | 20,5 | 34,6 | 5,89 | 352 | ТК | 59,39 | 88,11 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,78 | 15,95 | 100,50 | ТК | 12,86 | 19,29 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 47 | ТК | 7,40 | 9,62 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,2 | 1,2 | 30 | 143,40 | ТК | 4,80 | 5,76 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 18 | 84 | ТК | 3,67 | 4,40 |
| | Итого за рацион питания : | 900 | 41,53 | 52,53 | 95,64 | 952,90 | | 121,37 | 177,07 |
| Полдник | Котлета говяжья, запеченная в тесте | 100 | 11,99 | 10,41 | 33,17 | 274 | 420-17 | 29,83 | 44,52 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0 | 20,20 | 84,8 | 389-07,ТК | 16,00 | 20,80 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 47 | ТК | 7,40 | 9,62 |
| | Итого за рацион питания : | 400 | 13,39 | 10,81 | 63,17 | 405,8 | | 53,23 | 74,94 |