

«УТВЕРЖДЕНО»

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

Руководитель общеобразовательной организации

Шевченко М. С.

/

«Школьное питание»

## Ежедневное меню

## основного (организованного) питания \*

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

Дата: 22.01.2024

Неделя по цикличному меню: 1

День цикличному меню: 1

\* 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    | Каша вязкая молочная рисовая с маслом     | 200              | 5,71                    | 10,33        | 40,90         | 280                           | №174        | 17,78                             | 26,67               |
|            | Кофейный напиток                          | 200              | 3,17                    | 2,78         | 15,95         | 101                           | ТК          | 12,86                             | 19,29               |
|            | Фрукты (яблоки)                           | 100              | 0,38                    | 0,35         | 8,92          | 40                            | ТК          | 7,40                              | 9,62                |
|            | Хлеб пшеничный                            | 30               | 2,10                    | 0,60         | 15,00         | 72                            | ТК          | 2,40                              | 2,88                |
|            | Хлеб ржаной                               | 20               | 1,20                    | 0,20         | 9,00          | 42                            | ТК          | 1,83                              | 2,20                |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b>          | <b>550</b>       | <b>12,56</b>            | <b>14,26</b> | <b>89,77</b>  | <b>535</b>                    |             | <b>42,27</b>                      | <b>60,66</b>        |
| Обед       | Салат из соленых огурцов с луком          | 60               | 0,49                    | 3,02         | 1,10          | 34                            | 21-17       | 7,93                              | 10,50               |
|            | Борщ с капустой белокочанной и картофелем | 200              | 1,60                    | 4,16         | 4,16          | 84                            | 110-04      | 9,90                              | 14,84               |
|            | Наггетсы куриные                          | 100              | 7,30                    | 7,60         | 31,82         | 234                           | ТК          | 61,59                             | 92,35               |
|            | Макароны отварные с овощами               | 150              | 5,17                    | 5,99         | 28,52         | 188                           | 205-17      | 9,76                              | 14,64               |
|            | Чай с сахаром                             | 200              | 0,07                    | 0,02         | 10,00         | 40                            | ТК          | 1,82                              | 2,72                |
|            | Фрукты (яблоки)                           | 100              | 0,38                    | 0,35         | 8,92          | 40                            | ТК          | 7,40                              | 9,62                |
|            | Хлеб пшеничный                            | 40               | 2,80                    | 0,80         | 20,00         | 96                            | ТК          | 3,20                              | 3,84                |
|            | Хлеб ржаной                               | 30               | 1,80                    | 0,30         | 13,50         | 63                            | ТК          | 2,75                              | 3,30                |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b>          | <b>880</b>       | <b>19,61</b>            | <b>22,24</b> | <b>118,02</b> | <b>779</b>                    |             | <b>104,35</b>                     | <b>151,81</b>       |
| Полдник    | Кулебяка с капустой                       | 100              | 6,03                    | 5,83         | 31,23         | 203                           | 742-04      | 8,36                              | 12,53               |
|            | Кофейный напиток                          | 200              | 3,17                    | 2,78         | 15,95         | 101                           | ТК          | 12,86                             | 19,29               |
|            | Фрукты (яблоки)                           | 100              | 0,38                    | 0,35         | 8,92          | 40                            | ТК          | 7,40                              | 9,62                |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b>          | <b>400</b>       | <b>9,58</b>             | <b>8,96</b>  | <b>56,1</b>   | <b>344</b>                    |             | <b>28,62</b>                      | <b>41,44</b>        |

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

/Шевченко М. С.



«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

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

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

Дата: 22.01.2024

Неделя по цикличному меню: 1

День цикличному меню: 1

\* 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                          | Сыр порционно                                 | 20               | 4,64                    | 5,90          |               | 72                            | 015-17        | 12,59                             | 18,88               |
|                                  | Каша вязкая молочная рисовая с маслом         | 200              | 5,71                    | 10,33         | 40,90         | 280                           | №174          | 17,78                             | 26,67               |
|                                  | Кофейный напиток                              | 200              | 3,17                    | 2,78          | 15,95         | 101                           | ТК            | 12,86                             | 19,29               |
|                                  | Фрукты (яблоки)                               | 100              | 0,38                    | 0,35          | 8,92          | 40                            | ТК            | 7,40                              | 9,62                |
|                                  | Хлеб пшеничный                                | 50               | 3,50                    | 1,00          | 25,00         | 120                           | ТК            | 4,00                              | 4,80                |
|                                  | Хлеб ржаной                                   | 30               | 1,80                    | 0,30          | 13,50         | 63                            | ТК            | 2,75                              | 3,30                |
|                                  | <b>Итого за рацион питания :</b>              | <b>600</b>       | <b>19,2</b>             | <b>20,66</b>  | <b>104,27</b> | <b>676</b>                    |               | <b>57,38</b>                      | <b>82,56</b>        |
| Обед                             | Борщ с капустой белокочанной и картофелем     | 250              | 2,00                    | 5,20          | 5,20          | 106                           | 110-04        | 12,37                             | 18,55               |
|                                  | Наггетсы куриные                              | 100              | 7,30                    | 7,60          | 31,82         | 234                           | ТК            | 61,59                             | 92,35               |
|                                  | Макароны отварные с овощами                   | 180              | 6,21                    | 7,19          | 34,23         | 226                           | 205-17        | 11,71                             | 17,57               |
|                                  | Чай с сахаром                                 | 200              | 0,07                    | 0,02          | 10,00         | 40                            | ТК            | 1,82                              | 2,72                |
|                                  | Пирожки печеные из дрожжевого теста с печенью | 75               | 11,68                   | 8,04          | 22,48         | 210                           | 406-17        | 19,14                             | 28,74               |
|                                  | Хлеб пшеничный                                | 40               | 2,80                    | 0,80          | 20,00         | 96                            | ТК            | 3,20                              | 3,84                |
|                                  | Хлеб ржаной                                   | 40               | 2,40                    | 0,40          | 18,00         | 84                            | ТК            | 3,67                              | 4,40                |
| <b>Итого за рацион питания :</b> | <b>885</b>                                    | <b>32,46</b>     | <b>29,25</b>            | <b>141,73</b> | <b>996</b>    |                               | <b>113,50</b> | <b>168,17</b>                     |                     |
| Полдник                          | Кулебяка с капустой                           | 150              | 9,05                    | 8,75          | 46,85         | 304                           | 742-04        | 12,53                             | 18,80               |
|                                  | Кофейный напиток                              | 200              | 3,17                    | 2,78          | 15,95         | 101                           | ТК            | 12,86                             | 19,29               |
|                                  | <b>Итого за рацион питания :</b>              | <b>350</b>       | <b>12,22</b>            | <b>11,53</b>  | <b>62,8</b>   | <b>405</b>                    |               | <b>25,39</b>                      | <b>38,09</b>        |