

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

Шевченко М. С.



## Ежедневное меню

## основного (организованного) питания \*\*

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

Дата: 06.05.2024

Неделя по цикличному меню: 2

День цикличному меню: 1

\*\* очищенный картофель

| Прием пищи | Наименование блюда               | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |              |               | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептур | Цена продуктового набора в рублях | Цена всего в рублях |
|------------|----------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|-----------------------------------|---------------------|
|            |                                  |                  | Белки                   | Жиры         | Углеводы      |                               |            |                                   |                     |
| Завтрак    | Горошек консервированный         | 60               | 1,80                    | 0,30         | 4,38          | 35                            | 177-17     | 13,80                             | 17,94               |
|            | Омлет натуральный                | 140/10           | 13,94                   | 24,83        | 2,64          | 290                           | 210-17     | 40,22                             | 60,33               |
|            | Кефир порционно                  | 180              | 5,22                    | 4,50         | 7,20          | 90                            | 386-17,ТК  | 13,60                             | 17,68               |
|            | Фрукты (Яблоки)                  | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47                            | 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>540</b>       | <b>24,66</b>            | <b>30,83</b> | <b>48,02</b>  | <b>576</b>                    |            | <b>79,25</b>                      | <b>110,65</b>       |
| Обед       | Капуста квашеная                 | 60               | 0,96                    | 0,06         | 3,12          | 16                            | ТК         | 8,61                              | 11,19               |
|            | Суп картофельный с клецками      | 200              | 2,85                    | 3,67         | 14,83         | 115                           | 108-17     | 8,61                              | 12,93               |
|            | Шницель говяжий                  | 100              | 15,00                   | 22,00        | 13,02         | 279                           | 268-17     | 57,04                             | 85,12               |
|            | Картофельное пюре                | 150              | 3,19                    | 5,20         | 19,80         | 139                           | 54-11      | 14,53                             | 21,80               |
|            | Сок фруктовый                    | 200              | 1,00                    |              | 20,20         | 85                            | 389-17,ТК  | 16,00                             | 20,80               |
|            | Фрукты (Яблоки)                  | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47                            | 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>890</b>       | <b>28,7</b>             | <b>32,63</b> | <b>119,27</b> | <b>864</b>                    |            | <b>118,94</b>                     | <b>169,56</b>       |
| Полдник    | Булочка бриошь с изюмом          | 100              | 4,38                    | 7,30         | 35,00         | 243                           | 471-03     | 17,41                             | 26,13               |
|            | Молоко кипяченое                 | 200              | 5,80                    | 5,00         | 9,60          | 107                           | 385-17     | 13,72                             | 20,57               |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b> | <b>300</b>       | <b>10,18</b>            | <b>12,3</b>  | <b>44,6</b>   | <b>350</b>                    |            | <b>31,13</b>                      | <b>46,70</b>        |

«УТВЕРЖДЕНО»

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

Руководитель общеобразовательной организации

/Шевченко М. С.

/



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

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

Дата: 06.05.2024

Неделя по цикличному меню: 2

День цикличному меню: 1

\*\* очищенный картофель

| Прием пищи | Наименование блюда               | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |              |               | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептур    | Цена продуктового набора в рублях | Цена всего в рублях |
|------------|----------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-----------------------------------|---------------------|
|            |                                  |                  | Белки                   | Жиры         | Углеводы      |                               |               |                                   |                     |
| Завтрак    | Огурцы свежие                    | 120              | 1,32                    | 0,24         | 4,56          | 14                            | 71-17         | 14,51                             | 18,87               |
|            | Омлет натуральный                | 190/10           | 18,89                   | 31,11        | 3,54          | 370                           | 210-17        | 52,32                             | 78,47               |
|            | Кефир порционно                  | 200              | 5,80                    | 5,00         | 8,00          | 100                           | 386-17,Т<br>К | 15,11                             | 19,64               |
|            | Фрукты (Яблоки)                  | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47                            | 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>690</b>       | <b>31,01</b>            | <b>37,85</b> | <b>59,4</b>   | <b>690</b>                    |               | <b>95,29</b>                      | <b>133,74</b>       |
| Обед       | Суп картофельный с клецками      | 250              | 3,56                    | 4,59         | 18,54         | 144                           | 108-17        | 10,75                             | 16,13               |
|            | Шницель говяжий                  | 100/5            | 15,04                   | 25,63        | 13,09         | 312                           | 268-17        | 60,28                             | 89,97               |
|            | Макароны отварные с овощами      | 180              | 6,20                    | 7,19         | 34,22         | 226                           | 205-17        | 9,64                              | 14,46               |
|            | Сок фруктовый                    | 180              | 0,90                    |              | 18,18         | 76                            | 389-17,Т<br>К | 14,40                             | 18,72               |
|            | Хлеб пшеничный                   | 60               | 4,20                    | 1,20         | 30,00         | 143                           | ТК            | 4,80                              | 5,76                |
|            | Хлеб ржаной                      | 40               | 2,40                    | 0,40         | 18,00         | 84                            | ТК            | 3,67                              | 4,40                |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b> | <b>815</b>       | <b>32,3</b>             | <b>39,01</b> | <b>132,03</b> | <b>985</b>                    |               | <b>103,54</b>                     | <b>149,44</b>       |
| Полдник    | Булочка бриошь с изюмом          | 100              | 4,38                    | 7,30         | 35,00         | 243                           | 471-03        | 17,41                             | 26,13               |
|            | Какао с молоком                  | 180              | 3,67                    | 3,19         | 15,82         | 107                           | 382-17        | 9,09                              | 13,64               |
|            | Фрукты (Яблоки)                  | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47                            | ТК            | 7,40                              | 9,62                |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b> | <b>380</b>       | <b>8,45</b>             | <b>10,89</b> | <b>60,62</b>  | <b>397</b>                    |               | <b>33,90</b>                      | <b>49,39</b>        |