

«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: 11.01.2024

Неделя по цикличному меню: 1

День цикличному меню: 4

** очищенный картофель

| 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 | 0,99 | 0,18 | 3,42 | 39 | ТК | 4,79 | 7,18 |
| | Вок "Курица с рисом и овощами" | 150 | 8,40 | 15,45 | 28,05 | 215 | 310-16 | 47,82 | 71,74 |
| | Кисель из кураги | 200 | 0,41 | | 20,06 | 82 | №784 стр.442 | 6,58 | 9,87 |
| | 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 |
| | Итого за рацион питания : | 590 | 13,48 | 16,78 | 84,45 | 490 | | 70,82 | 103,49 |
| Обед | Салат из свеклы с маслом | 60 | 1,08 | 3,66 | 8,58 | 63 | 52-17 | 3,44 | 5,16 |
| | Борщ сибирский с капустой свежей | 200 | 3,12 | 3,44 | 12,80 | 94 | 111-04 | 13,01 | 19,54 |
| | Омлет с овощами и маслом сливочным | 180 | 18,20 | 26,80 | 5,20 | 318 | ТК | 55,79 | 82,89 |
| | 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 |
| Итого за рацион питания : | 820 | 31,25 | 38,33 | 89,95 | 799 | | 99,25 | 144,60 | |
| Полдник | Котлета говяжья, запеченная в тесте | 100 | 11,99 | 10,41 | 33,17 | 274 | 420-17 | 30,15 | 44,99 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,76 | | 20,57 | 86 | 389-17,ТК | 16,00 | 20,80 |
| | Итого за рацион питания : | 300 | 12,75 | 10,41 | 53,74 | 360 | | 46,15 | 65,79 |

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"



Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общобразовательной организации

/

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

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

Дата: 11.01.2024

Неделя по цикличному меню: 1

День цикличному меню: 4

** 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 | Морковные палочки | 120 | 1,32 | 0,24 | 4,56 | 53 | ТК | 6,38 | 9,58 |
| | Вок "Курица с рисом и овощами" | 200 | 11,20 | 20,60 | 37,40 | 287 | 310-16 | 63,77 | 95,65 |
| | Кисель из кураги | 200 | 0,41 | | 20,06 | 82 | №784 стр.442 | 6,58 | 9,87 |
| | Кондитерские изделия (пряники 25гр) | 25 | 0,55 | 0,41 | 6,82 | 33 | ТК | 8,90 | 11,57 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 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 |
| | Итого за рацион питания : | 625 | 18,78 | 22,55 | 107,34 | 638 | | 92,38 | 134,77 |
| Обед | Сыр порционно | 30 | 6,96 | 8,85 | | 108 | 015-17 | 18,88 | 28,32 |
| | Борщ сибирский с капустой белокочанной | 250 | 3,90 | 4,30 | 16,00 | 118 | 111-04 | 16,28 | 24,40 |
| | Омлет с овощами и маслом сливочным | 220 | 22,25 | 32,76 | 6,36 | 389 | ТК | 68,19 | 101,31 |
| | 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 | 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 |
| Итого за рацион питания : | 900 | 43,26 | 50,64 | 95,23 | 983 | | 132,08 | 193,10 | |
| Полдник | Котлета говяжья, запеченная в тесте | 100 | 11,99 | 10,41 | 33,17 | 274 | 420-17 | 30,15 | 44,99 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,76 | | 20,57 | 86 | 389-17,ТК | 16,00 | 20,80 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,92 | 40 | ТК | 7,40 | 9,62 |
| | Итого за рацион питания : | 400 | 13,13 | 10,76 | 62,66 | 400 | | 53,55 | 75,41 |