

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО «Школьное питание»

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

/Краснодедов В. А.

/

«Школьное питание»

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

Возраст: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

Дата: 30.01.2025 Цикличное меню: Неделя: 2 День: 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 | Ассорти овощное вариант 2 | 80 | 0,88 | 0,11 | 2,80 | 16 | №ТК АС/2 | 9,27 | 13,10 |
| | Омлет с картофелем (запеченный) | 150 | 13,20 | 15,90 | 11,25 | 284 | 345-2004 | 48,93 | 73,39 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | | 6,70 | 28 | 54-3гн-2022 | 2,49 | 3,73 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 72 | Пром.1 | 2,90 | 3,48 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42 | Пром.2 | 2,22 | 2,67 |
| | Кондитерские изделия (ирис) | 25 | 0,85 | 1,95 | 23,30 | 120 | Пром. | 10,43 | 13,56 |
| | Итого за рацион питания : | 505 | 18,53 | 18,76 | 68,05 | 562 | | 76,24 | 109,93 |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,78 | 1,94 | 3,87 | 36 | 45-2017 | 4,41 | 6,62 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/25) | 225 | 7,64 | 5,50 | 16,70 | 149 | 137-2004 | 33,10 | 49,65 |
| | Рыба запеченная "Фиш-ка" (минтай) | 90 | 10,30 | 12,87 | 3,75 | 214 | ТК № О/6 | 38,91 | 58,35 |
| | Картофель отварной с зеленью | 150 | 3,05 | 4,94 | 24,15 | 182 | 634-2022 | 21,48 | 32,22 |
| | Сок натуральный | 180 | 0,90 | | 18,18 | 76 | Пром. | 15,30 | 19,89 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 96 | Пром. 5 | 3,87 | 4,65 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42 | Пром.2 | 2,22 | 2,67 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | Пром.3 | 8,20 | 10,66 |
| | Итого за рацион питания : | 865 | 27,07 | 26,65 | 105,45 | 842 | | 127,49 | 184,71 |
| Полдник | Расстегай с мясом | 75 | 9,43 | 8,04 | 22,48 | 267 | П/9 | 23,34 | 34,98 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,44 | 0,99 | 7,83 | 46 | 54-4гн-2022 | 5,45 | 8,17 |
| | Фрукты свежие (апельсин) | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43 | Пром.11 | 17,60 | 22,88 |
| | Итого за рацион питания : | 355 | 11,77 | 9,23 | 38,41 | 356 | | 46,39 | 66,03 |
| ВСЕГО : | | 1 725 | 57,37 | 54,64 | 211,91 | 1 760 | | 250,12 | 360,67 |

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи

«УТВЕРЖДЕНО»
Руководитель АНО «Школьное питание»

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

/Краснодедов В. А.

/

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

Возраст: 12 и старше

Категория: 5-11 классы

Дата: 30.01.2025 Циклическое меню: Неделя: 2 День: 4

КОМПЛЕКС № 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 | Ассорти овощное вариант 2 | 100 | 1,10 | 0,14 | 3,85 | 20 | №ТК АС/2 | 11,76 | 16,58 |
| | Омлет с картофелем (запеченный) | 200 | 15,60 | 19,20 | 18,00 | 378 | №Тк О/17 | 65,22 | 97,84 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | | 6,70 | 28 | 54-3гн-2022 | 2,49 | 3,73 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 72 | Пром.1 | 2,90 | 3,48 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42 | Пром.2 | 2,22 | 2,67 |
| | Кондитерские изделия (ирис) | 25 | 0,85 | 1,95 | 23,30 | 120 | Пром. | 10,43 | 13,56 |
| | Итого за рацион питания : | 575 | 21,15 | 22,09 | 75,85 | 660 | | 95,02 | 137,86 |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,46 | 60 | 45-2017 | 7,37 | 11,04 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25) | 275 | 9,34 | 6,72 | 20,41 | 182 | 137-2004 | 35,98 | 53,98 |
| | Рыба запеченная "Фиш-ка" (минтай) | 100 | 11,44 | 14,30 | 4,17 | 200 | № Тк РФ/6 | 43,29 | 64,93 |
| | Картофель отварной с зеленью | 180 | 3,66 | 5,93 | 28,98 | 218 | 634-2022 | 25,78 | 38,65 |
| | Сок натуральный | 200 | 1,00 | | 20,20 | 85 | Пром. | 17,00 | 22,10 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 96 | Пром. 5 | 3,87 | 4,65 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42 | Пром.2 | 2,22 | 2,67 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | Пром.3 | 8,20 | 10,66 |
| | Итого за рацион питания : | 1 015 | 31,15 | 31,6 | 119,02 | 930 | | 143,71 | 208,68 |
| Полдник | Расстегай с мясом | 75 | 9,43 | 8,04 | 22,48 | 267 | П/9 | 23,34 | 34,98 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,10 | 8,70 | 51 | 54-4гн-2022 | 6,06 | 9,09 |
| | Фрукты свежие (апельсин) | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43 | Пром.11 | 17,60 | 22,88 |
| | Итого за рацион питания : | 375 | 11,93 | 9,34 | 39,28 | 361 | | 47,00 | 66,95 |
| ВСЕГО : | | 1 965 | 64,23 | 63,03 | 234,15 | 1 951 | | 285,73 | 413,49 |

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи



«УТВЕРЖДЕНО»
Руководитель АНО «Школьное питание»

/Краснодедов В. А.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

/

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

Возраст: 12 и старше

Категория: 5-11 классы

Дата: 30.01.2025 Циклическое меню: Неделя: 2 День: 4

КОМПЛЕКС № 2

* 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 | Ассорти овощное вариант 2 | 100 | 1,10 | 0,14 | 3,85 | 20 | №ТК АС/2 | 11,76 | 16,58 |
| | Омлет натуральный | 210 | 16,75 | 19,21 | 24,54 | 358 | ТК | 65,41 | 98,12 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | | 6,70 | 28 | 54-3гн-2022 | 2,49 | 3,73 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 72 | Пром.1 | 2,90 | 3,48 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42 | Пром.2 | 2,22 | 2,67 |
| | Кондитерские изделия (ирис) | 25 | 0,85 | 1,95 | 23,30 | 120 | Пром. | 10,43 | 13,56 |
| | Итого за рацион питания : | 585 | 22,3 | 22,1 | 82,39 | 640 | | 95,21 | 138,14 |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,46 | 60 | 45-2017 | 7,37 | 11,04 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25) | 275 | 9,34 | 6,72 | 20,41 | 182 | 137-2004 | 35,98 | 53,98 |
| | Фишболы в томатном соусе (100/20) | 120 | 13,25 | 11,05 | 5,80 | 171 | № ТК/17 | 39,62 | 59,42 |
| | Картофель фри | 200 | 2,11 | 9,00 | 36,11 | 247 | №648-22 | 28,76 | 43,15 |
| | Сок натуральный | 200 | 1,00 | | 20,20 | 85 | Пром. | 17,00 | 22,10 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 96 | Пром. 5 | 3,87 | 4,65 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42 | Пром.2 | 2,22 | 2,67 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | Пром.3 | 8,20 | 10,66 |
| | Итого за рацион питания : | 1 055 | 31,41 | 31,42 | 127,78 | 930 | | 143,02 | 207,67 |
| Полдник | Расстегай с мясом | 75 | 9,43 | 8,04 | 22,48 | 267 | П/9 | 23,34 | 34,98 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,10 | 8,70 | 51 | 54-4гн-2022 | 6,06 | 9,09 |
| | Фрукты свежие (апельсин) | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43 | Пром.11 | 17,60 | 22,88 |
| | Итого за рацион питания : | 375 | 11,93 | 9,34 | 39,28 | 361 | | 47,00 | 66,95 |
| ВСЕГО : | | 2 015 | 65,64 | 62,86 | 249,45 | 1 931 | | 285,23 | 412,76 |

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи