



«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной
организации
ФНО

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория питающихся: 12-18 лет ОВЗ и дети инвалиды

Дата 22.09.2023г.

Неделя по цикличному меню: 1

День по цикличному меню: 5

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры | Цена в рублях |
|------------|--|------------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Завтрак | Овощи по-сезону | 110 | 1,21 | 0,22 | 4,18 | 13,20 | ТК | 13,47 |
| | Рыба, запеченная с маслом сливочным (110/5) | 115 | 17,81 | 15,80 | 4,83 | 268,40 | ТК | 68,09 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,84 | 6,24 | 23,76 | 167,28 | 54-11г-20, ТК | 24,86 |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 389-17, ТК | 18,72 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | ТК | 3,70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63,00 | ТК | 3,01 |
| | Итого за рацион питания: | 655 | 28,36 | 23,37 | 84,45 | 683,80 | | 131,85 |
| Обед | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,10 | 2,80 | 19,10 | 143,00 | 138-04 | 12,22 |
| | Запеканка из творога с сухофруктами и сметаной (195/5) | 200 | 9,39 | 8,37 | 126,93 | 471,66 | ТК | 112,19 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,00 | 10,20 | 42,00 | ТК | 3,07 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | ТК | 21,13 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,20 | 1,20 | 30,00 | 143,40 | ТК | 5,54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,40 | 0,40 | 18,00 | 84,00 | ТК | 4,01 |
| | Итого за рацион питания: | 850 | 18,62 | 13,17 | 214,03 | 928,06 | | 158,16 |
| Полдник | Расстегай с мясом | 100 | 15,57 | 10,72 | 29,97 | 250,00 | 743-04 | 51,52 |
| | Кисель из плодов свежих | 200 | 0,13 | 24,50 | 0,04 | 117,00 | 350-17, ТК | 13,83 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | ТК | 21,13 |
| | Итого за рацион питания: | 400 | 16,10 | 35,62 | 39,81 | 414,00 | | 86,48 |



«СОГЛАСОВАНО»
 Руководитель общеобразовательной
 организации

 ФИО

Ежедневное меню основного (организованного) питания

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

Дата 22.09.2023г.

Неделя по цикличному меню: 1

День по цикличному меню: 5

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры | Цена в рублях |
|------------|---|------------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Завтрак | Овощи по-сезону | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | ТК | 12,25 |
| | Рыба запеченная с маслом сливочным (90/5) | 95 | 14,58 | 13,59 | 3,96 | 225,6 | ТК | 56,24 |
| | Пюре картофельное | 160 | 3,41 | 5,55 | 21,12 | 148,69 | 54-11г-20, ТК | 22,10 |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,32 | ТК | 18,72 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 | ТК | 2,77 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | ТК | 2,00 |
| | Итого за рацион питания: | 585 | 23,29 | 20,14 | 71,06 | 586,31 | | 114,08 |
| Обед | Сыр порционно | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72 | 015-17 | 18,88 |
| | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,68 | 2,24 | 15,28 | 114,4 | 138-04 | 9,76 |
| | Запеканка из творога с сухофруктами со сметаной (150/5) | 155 | 7,25 | 6,61 | 97,67 | 403,15 | ТК | 86,94 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0 | 10,2 | 42 | ТК | 3,07 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | ТК | 21,13 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,8 | 20 | 95,6 | ТК | 3,70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,2 | 0,2 | 9 | 42 | ТК | 2,00 |
| | Итого за рацион питания: | 735 | 18,1 | 16,15 | 161,95 | 816,15 | | 145,48 |
| Полдник | Пирожок печеный с картофелем | 100 | 6,03 | 7,6 | 36,9 | 240 | 406-17 | 14,32 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,81 | 105 | 342-17, ТК | 13,83 |
| | Итого за рацион питания: | 300 | 6,19 | 7,76 | 64,71 | 345 | | 28,15 |