



«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации
ФИО _____

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

Дата 04.09.2023г.

Неделя по цикличному меню: 1

День по цикличному меню: 1

| 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 | Каша вязкая молочная из крупы с маслом (пшеничная)(190/10) | 200 | 8,23 | 10,53 | 42,20 | 298,00 | 173-17 | 24,14 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,78 | 15,95 | 100,60 | ТК | 19,29 |
| | Фрукты (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 | ТК | 9,62 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,7 | ТК | 2,77 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42 | ТК | 2,30 |
| | Итого за рацион питания: | 550 | 15,10 | 14,51 | 91,95 | 559,30 | | 58,12 |
| Обед | Салат из свежих овощей | 60 | 1,15 | 0,90 | 3,80 | 56,00 | ТК | 6,65 |
| | Борщ с капустой белокачанной и картофелем | 200 | 1,60 | 4,16 | 4,16 | 84,80 | 110-04 | 13,67 |
| | Филе птицы, тушенное в сметаном соусе (75/25) | 100 | 13,73 | 5,97 | 3,32 | 235,00 | ТК | 78,43 |
| | Макароны отварные с овощами | 150 | 5,17 | 5,99 | 28,52 | 188,4 | 205-17 | 14,05 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 10,00 | 40,00 | ТК | 2,72 |
| | Фрукты (апельсин) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 38,00 | ТК | 14,17 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | ТК | 3,70 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63,00 | ТК | 3,46 |
| | Итого за рацион питания: | 880 | 27 | 19 | 93 | 800 | | 136,85 |
| Полдник | Кулебяка с капустой | 100 | 6,03 | 5,83 | 31,23 | 202,86 | 742-04 | 16,47 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,16 | 2,7 | 15,95 | 100,6 | ТК | 13,20 |
| | Фрукты (груша) | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,8 | 47 | ТК | 21,13 |
| | Итого за рацион питания: | 400 | 9,59 | 8,91 | 57,48 | 351 | | 50,8 |



«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель оператора питания
ФИО

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации
ФИО

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория питающихся: 12-18 лет

Дата 04.09.2023г.

Неделя по цикличному меню: 1

День по цикличному меню: 1

| 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 | Сыр порционно | 20 | 4,64 | 5,90 | 0 | 72 | 015-17 | 18,88 |
| | Каша вязкая молочная пшеничная с маслом | 200 | 8,23 | 10,53 | 42,20 | 298 | 173-17 | 24,14 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,78 | 15,95 | 100,6 | ТК | 19,29 |
| | Фрукты (апельсин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 38 | ТК | 14,17 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 1,00 | 25,00 | 119,50 | ТК | 4,62 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63 | ТК | 3,46 |
| | Итого за рацион питания: | | 600 | 21,74 | 20,91 | 106,45 | 691,10 | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,00 | 5,20 | 5,20 | 106 | 110-04 | 17,08 |
| | Птица, тушенная в сметанном соусе 75/25 | 100 | 13,73 | 5,97 | 3,32 | 235 | ТК | 78,43 |
| | Макаронные изделия отварные с овощами | 180 | 6,20 | 7,19 | 34,22 | 226,08 | 205-17 | 16,87 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 10,00 | 40 | ТК | 2,72 |
| | Пирожок печеный с печенью | 75 | 11,68 | 8,04 | 22,48 | 143,40 | 406-17 | 30,48 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | ТК | 3,70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,40 | 0,40 | 18,00 | 84 | ТК | 4,61 |
| | Итого за рацион питания: | | 885 | 38,89 | 27,62 | 113,23 | 997 | |
| Полдник | Кулебяка с капустой | 150 | 9,05 | 8,75 | 46,85 | 324,29 | 742-04 | 24,72 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,70 | 15,95 | 100,60 | ТК | 13,20 |
| | Итого за рацион питания: | 350 | 12,21 | 11,45 | 62,80 | 424,89 | | 37,92 |