

«СОТЛАСОВАНО»

Руководитель образовательной организации

ЧЕКМЕЧ



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Основного (организованного) питания

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

Дата: 22.11.2023

Неделя по циклическому меню: 1

День циклическому меню: 3

**картофель очищенный

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур	Цена продукта в рублях	Цена всего в рублях
			Белки	Жиры	Углебы				
Завтрак	Сыр порционно	10	2,32	2,95		36	015-17	6,29	9,44
	Пудинг из творога со сметаной	205	23,90	28,27	40,57	621	362-04	71,37	107,04
	Кефир порционно	200	5,46	4,40	7,28	90	386-17,Т	15,11	19,64
	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	TK	7,40	9,62
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	72	TK	2,31	2,77
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	TK	2,51	3,01
Обед	Итого за рацион питания :	575	35,96	36,87	85,27	922		104,99	151,52
	Суп картофельный с горохом	250	5,75	5,60	22,30	167	139-4	9,25	13,88
	Щицея рыбный натуральный с маслом	105	13,02	14,51	7,98	230	235-17	42,03	63,03
	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	218	518-04	16,32	24,47
	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	TK	12,57	18,87
	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	TK	7,40	9,62
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120	TK	3,85	4,62
	Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,50	105	TK	4,18	5,01
	Итого за рацион питания :	935	32,79	34,57	139,14	1 020		95,60	139,50
	Ватрушка с творогом	100	11,29	7,01	38,10	261	410-17	18,72	28,07
Полдник	Ряженка порционно	250	6,83	5,50	9,55	115	386-17,Т	30,27	39,36
	Итого за рацион питания :	350	18,12	12,51	47,65	376		48,99	67,43



М Е Н Ю (выбор) **

22.11.2023
12 и старше (5-11кл).
**картофель очищенный

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						ВЫХОД,	Б.	Ж.	У.	Энергетическая	Стоимость, руб.
Салат						г	г	г	г	ценность, ккал	
1 - Сыр порционно	20	4,64	5,90		72						18,88
2 - Салат из моркови с сыром	110	11,88	24,97	4,62	289						18,75
3 - Огурцы соленые	115	0,92	0,12	1,96	12						18,91
Основное											76,54
1 - Пудинг из творога с джемом	140/15	11,66	13,79	19,79	303						76,32
2 - Котлеты "Московские"	80	12,72	11,52	12,80	190						65,03
2 - Каша пшеничная рассыпчатая	175	3,33	2,63	19,43	119						11,56
3 - Рыба, запеченная с картофелем по-русски	274	21,55	9,95	31,17	300						76,70
Дополнение											27,61
1 - Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40						2,72
1 - Хлеб пшеничный	29	2,03	0,58	14,50	69						2,62
1 - Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42						2,00
1 - Кондитерские изделия (печенье 30гр)	30	2,50	4,00	21,00	130						12,57
1 - Фрукты (яблоки)	80	0,30	0,28	7,14	32						7,70
											123,00

Принят:
Заведующий производством
должность

подпись

расшифровка подписи