

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

ДИРЕКТОР

СОШ №75

О.ЧЕКЕМЕС

**Ежедневное меню
основного (организованного) питания**

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

Дата: 12.01.2024

Неделя по цикличному меню: 1

День цикличному меню: 5

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	Ассорти из соленых овощей	110	1,05	0,66	1,14	17	70-17	13,31	17,30
	Рыба, запеченная с маслом	115	17,65	16,45	4,79	273	ТК	57,24	85,85
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167	54-11г-20, ТК	17,12	25,69
	Сок фруктовый	180	0,68		18,51	77	389-17,Т К	14,40	18,72
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	ТК	3,20	3,84
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	ТК	2,75	3,30
	Итого за рацион питания :	655	27,82	24,45	81,7	693		108,02	154,70
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	2,10	2,80	19,10	143	138-04	8,40	12,61
	Запеканка из творога с курагой со сметаной	200	9,36	8,53	126,03	520	ТК	75,47	113,22
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13		10,20	42	ТК	2,44	3,65
	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 :	850	18,57	13,28	212,25	972		102,18	149,26
Полдник	Расстегай с мясом	100	15,57	10,72	29,97	250	743-04	26,00	39,02
	Компот из вишни	200	0,20		32,50	126	342-17,Т К	9,37	14,05
	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	ТК	7,40	9,62
	Итого за рацион питания :	400	16,15	11,07	71,39	416		42,77	62,69

СОГЛАСОВАНО

Руководитель организации



/ Шевченко М. С. /

М Е Н Ю (выбор) ****12.01.2024****12 и старше (5-11кл).**

** очищенный картофель

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, г	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, Ккал	Стоимость, руб.
Салат		1,22	4,11	6,82	69,67	8,61
1 - Морковные палочки	100	1,10	0,20	3,80	44	8,38
2 - Салат из свеклы с маслом	100	1,80	6,10	14,30	105	8,60
3 - Салат из капусты белокочанной	100	0,75	6,02	2,35	60	8,86
Основное		23,02	17,93	22,97	348	93,86
1 - Запеканка из творога с молоком сгущенным	160/15	23,36	15,84	14,88	298	94,03
2 - Рыба, запеченная с луком и сыром	140	17,57	7,49	7,50	168	64,99
2 - Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,40	186	28,54
3 - Куриное филе запеченное	90	20,44	20,83	0,14	270	82,15
3 - Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,42	2,70	19,98	122	11,88
Дополнение		4,71	1,08	62,25	269	19,69
1 - Компот из вишни	180	0,18		29,25	113	12,65
1 - Хлеб пшеничный	39	2,73	0,78	19,50	93	3,74
1 - Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	3,30
		28,95	23,12	92,04	686,67	122,16

Принял:

 Заведующий
производством
должность

 [Подпись]
подпись

 [Подпись]
расшифровка подписи