

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО «Школьное питание»

Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

## Ежедневное меню

## основного (организованного) питания \*\*

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

Дата: 12.04.2024

Неделя по цикличному меню: 1

День цикличному меню: 5

\*\* очищенный картофель

| 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    | Огурцы соленные                            | 110              | 1,21                    | 0,22         | 4,18          | 13                            | 70-17      | 13,92                             | 18,09               |
|            | Рыба, запеченная с маслом (горбуша)        | 110/5            | 17,83                   | 16,60        | 4,79          | 235                           | ТК         | 60,52                             | 90,78               |
|            | Картофельное пюре                          | 180              | 3,84                    | 6,24         | 23,76         | 167                           | 54-11      | 17,48                             | 26,21               |
|            | Сок фруктовый                              | 180              | 0,90                    |              | 18,18         | 76                            | 389-17,ТК  | 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                |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b>           | <b>655</b>       | <b>28,38</b>            | <b>24,16</b> | <b>84,41</b>  | <b>650</b>                    |            | <b>112,27</b>                     | <b>160,94</b>       |
| Обед       | Суп картофельный с крупой пшеничной        | 250              | 2,10                    | 2,80         | 19,10         | 143                           | 138-04     | 8,82                              | 13,24               |
|            | Запеканка из творога с курагой со сметаной | 195/5            | 9,39                    | 8,37         | 126,93        | 472                           | ТК         | 72,94                             | 109,44              |
|            | Чай с сахаром и лимоном                    | 200              | 0,13                    |              | 10,20         | 42                            | ТК         | 2,44                              | 3,65                |
|            | Фрукты (Апельсины)                         | 100              | 0,90                    | 0,20         | 8,10          | 38                            | 393-16     | 10,00                             | 13,00               |
|            | 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                |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b>           | <b>850</b>       | <b>19,12</b>            | <b>12,97</b> | <b>212,33</b> | <b>922</b>                    |            | <b>102,67</b>                     | <b>149,49</b>       |
| Полдник    | Расстегай с мясом                          | 100              | 15,57                   | 10,72        | 29,97         | 250                           | 743-04     | 29,23                             | 43,87               |
|            | Компот из вишни                            | 200              | 0,16                    | 0,16         | 27,81         | 105                           | 342-17,ТК  | 13,57                             | 20,34               |
|            | Фрукты (Яблоки)                            | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47                            | ТК         | 7,40                              | 9,62                |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b>           | <b>400</b>       | <b>16,13</b>            | <b>11,28</b> | <b>67,58</b>  | <b>402</b>                    |            | <b>50,20</b>                      | <b>73,83</b>        |

СОГЛАСОВАНО

Руководитель организации



УТВЕРЖДЕНО

Директор

Шевченко М. С. /

**М Е Н Ю (выбор) \*\*****12.04.2024****12 и старше (5-11кл).**

\*\* очищенный картофель

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                           | ВЫХОД,<br>г | Б,<br>г | Ж,<br>г | У,<br>г | Энергетическая<br>ценность, Ккал | Стоимость, руб. |
|----------------------------------------------|-------------|---------|---------|---------|----------------------------------|-----------------|
| <b>Салат</b>                                 |             | 1,1     | 0,2     | 3,8     | 22                               | 19,94           |
| 1 - Помидоры свежие                          | 100         | 1,10    | 0,20    | 3,80    | 22                               | 19,94           |
| <b>Основное</b>                              |             | 23,11   | 20,97   | 22,06   | 370,33                           | 90,86           |
| 1 - Запеканка из творога с молоком сгущенным | 160/15      | 23,36   | 15,84   | 14,88   | 298                              | 90,53           |
| 2 - Рыба, запеченная с маслом (горбуша)      | 110/5       | 17,83   | 16,60   | 4,79    | 235                              | 62,02           |
| 2 - Картофельное пюре                        | 200         | 4,27    | 6,93    | 26,40   | 186                              | 29,01           |
| 3 - Куриное филе запеченное                  | 90          | 20,44   | 20,83   | 0,14    | 270                              | 79,15           |
| 3 - Каша пшеничная рассыпчатая               | 180         | 3,42    | 2,70    | 19,98   | 122                              | 11,88           |
| <b>Дополнение</b>                            |             | 7,21    | 5,08    | 83,25   | 399                              | 32,26           |
| 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            |
| 1 - Кондитерские изделия (печенье 30гр)      | 30          | 2,50    | 4,00    | 21,00   | 130                              | 12,57           |
|                                              |             | 31,42   | 26,25   | 109,11  | 791,33                           | 143,06          |

Принял:

 Заведующий  
производством  
должность

подпись

расшифровка подписи