



М Е Н Ю (выбор)**

18.10.2023

12 и старше (5-11кл).

**картофель очищенный

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, г	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, Ккал	Стоимость, руб.
Салат		3,06	2,87	0,91	42,33	14,26
1 - Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	4,78	4,05	0,25	57	14,25
2 - Огурцы свежие порция	130	0,91	0,13	2,47	16	14,38
3 - Сыр порционнно	15	3,48	4,43		54	14,16
Основное		15,65	19,68	33,33	404,33	79,54
1 - Пудинг из творога со сметаной	152	17,72	20,96	30,08	460	79,38
2 - Шницель рыбный натуральный (филе минтая) с маслом	100	12,40	13,82	7,60	219	50,17
2 - Картофель отварной с укропом и сливочным маслом	190	3,66	7,25	28,32	193	29,34
3 - Гуляш из говядины	75	7,47	12,53	2,45	152	63,89
3 - Макароны, запеченные с сыром	140	5,69	4,48	31,55	189	15,85
Дополнение		7,11	6,84	53,26	301	29,20
1 - Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	18,87
1 - Хлеб пшеничный	25	1,75	0,50	12,50	60	2,23
1 - Хлеб ржаной	25	1,50	0,25	11,25	53	2,51
1 - Кондитерские изделия (вафли топленое молоко 15г)	15	0,32	2,66	5,69	48	5,59
		25,82	29,39	87,50	747,66	123,00

Принял:

Заведующий
производством
должность

Гарбул
подпись

Гармашева
расшифровка подписи

«УТВЕРЖДЕНО»
Руководитель АНО «Школьное питание»

Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель общеобразовательной организации

Удостоверение
СОШ №75

**Ежедневное меню
основного (организованного) питания****

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

Дата: 18.10.2023

Неделя по цикличному меню: 1

День цикличному меню: 3

**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	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,ТК	15,11	19,64
	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	ТК	7,40	9,62
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	72	ТК	2,31	2,77
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	ТК	2,51	3,01
	Итого за рацион питания :	575	35,96	36,87	85,27	922		104,99	151,52
Обед	Суп картофельный с фасолью консервированной	250	6,20	5,60	22,30	167	139-04	16,30	24,45
	Шницель рыбный натуральный (филе минтая) с маслом	105	13,02	14,51	7,98	230	235-17	35,13	52,68
	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	218	518-04	15,73	23,60
	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	ТК	12,57	18,87
	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	ТК	7,40	9,62
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120	ТК	3,85	4,62
	Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,50	105	ТК	4,18	5,01
	Итого за рацион питания :	935	33,24	34,57	139,14	1 020		95,16	138,85
Полдник	Ватрушка с творогом	100	11,29	7,01	38,10	261	410-17	20,97	31,43
	Ряженка порционно	250	6,83	5,50	9,55	115	386-17,ТК	30,27	39,36
	Итого за рацион питания :	350	18,12	12,51	47,65	376		51,24	70,79