

ДШевченко М. С.

Руководитель общеобразовательной организации

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

Неделя по цикличному меню: 1

День цикличному меню: 5

**\*\*картофель очищенный**

| Прием пищи | Наименование блюда                         | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |              |               | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры   | 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 (филе минтай)    | 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 | 17,29                             | 25,93               |
|            | Сок фруктовый                              | 180              | 0,68                    |              | 18,51         | 77                            | 389-17,ТК     | 14,40                             | 18,72               |
|            | Хлеб пшеничный                             | 40               | 2,80                    | 0,80         | 20,00         | 96                            | ТК            | 3,08                              | 3,70                |
|            | Хлеб ржаной                                | 30               | 1,80                    | 0,30         | 13,50         | 63                            | ТК            | 2,51                              | 3,01                |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b>           | <b>655</b>       | <b>27,82</b>            | <b>24,45</b> | <b>81,7</b>   | <b>693</b>                    |               | <b>107,83</b>                     | <b>154,51</b>       |
| Обед       | Суп картофельный с крупой (пшеничной)      | 250              | 2,10                    | 2,80         | 19,10         | 143                           | 138-04        | 7,73                              | 11,61               |
|            | Запеканка из творога с курагой со сметаной | 200              | 9,36                    | 8,53         | 126,03        | 520                           | ТК            | 75,01                             | 112,52              |
|            | Чай с сахаром и лимоном                    | 200              | 0,13                    |              | 10,20         | 42                            | ТК            | 2,05                              | 3,07                |
|            | 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            | 4,62                              | 5,54                |
|            | Хлеб ржаной                                | 40               | 2,40                    | 0,40         | 18,00         | 84                            | ТК            | 3,34                              | 4,01                |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b>           | <b>850</b>       | <b>18,57</b>            | <b>13,28</b> | <b>212,25</b> | <b>972</b>                    |               | <b>100,15</b>                     | <b>146,37</b>       |
| Полдник    | Расстегай с мясом                          | 100              | 15,57                   | 10,72        | 29,97         | 250                           | 743-04        | 27,08                             | 40,63               |
|            | Компот из вишни                            | 200              | 0,20                    |              | 32,50         | 126                           | 342-17,ТК     | 9,22                              | 13,83               |
|            | Фрукты (яблоки)                            | 100              | 0,38                    | 0,35         | 8,92          | 40                            | ТК            | 7,40                              | 9,62                |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b>           | <b>400</b>       | <b>16,15</b>            | <b>11,07</b> | <b>71,39</b>  | <b>416</b>                    |               | <b>43,70</b>                      | <b>64,08</b>        |



## М Е Н Ю (выбор)\*\*

**10.11.2023**

**12 и старше (5-11кл.)**

**\*\*картофель очищенный**

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                    | ВЫХОД,<br>г | Б,<br>г      | Ж,<br>г      | У,<br>г       | Энергетическая<br>ценность, Ккал | Стоимость, руб. |
|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------------|-----------------|
| <b>Салат</b>                          |             | <b>1,65</b>  | <b>3</b>     | <b>8,11</b>   | <b>66,67</b>                     | <b>10,22</b>    |
| 1 - Морковные палочки                 | 135         | 1,76         | 0,14         | 9,32          | 47                               | 10,13           |
| 2 - Салат витаминный                  | 100         | 1,50         | 4,40         | 4,60          | 64                               | 10,45           |
| 3 - Икра свекольная                   | 100         | 1,68         | 4,47         | 10,40         | 89                               | 10,09           |
| <b>Основное</b>                       |             | <b>18,54</b> | <b>15,38</b> | <b>39,53</b>  | <b>385,67</b>                    | <b>92,21</b>    |
| 1 - Филе минтая запеченное            | 80          | 12,28        | 11,44        | 3,33          | 190                              | 59,64           |
| 1 - Рис с кукурузой и морковью        | 156         | 3,29         | 6,70         | 24,37         | 171                              | 32,41           |
| 2 - Гречка по-Кубански с говядиной    | 160         | 23,09        | 8,32         | 63,79         | 414                              | 92,28           |
| 3 - Котлета "Школьная"                | 100         | 14,70        | 11,66        | 12,70         | 243                              | 71,91           |
| 3 - Рагу из овощей с зеленым горошком | 160         | 2,25         | 8,01         | 14,41         | 139                              | 20,40           |
| <b>Дополнение</b>                     |             | <b>5,34</b>  | <b>1,51</b>  | <b>55,31</b>  | <b>252</b>                       | <b>20,54</b>    |
| 1 - Чай с сахаром                     | 200         | 0,07         | 0,02         | 10,00         | 40                               | 2,72            |
| 1 - Хлеб пшеничный                    | 35          | 2,45         | 0,70         | 17,50         | 84                               | 3,23            |
| 1 - Хлеб ржаной                       | 40          | 2,40         | 0,40         | 18,00         | 84                               | 4,01            |
| 1 - Фрукты (яблоки)                   | 110         | 0,42         | 0,39         | 9,81          | 44                               | 10,58           |
|                                       |             | <b>25,53</b> | <b>19,89</b> | <b>102,95</b> | <b>704,34</b>                    | <b>122,97</b>   |

Принял:

Заведующий  
производством  
должность

*Нарму*  
подпись

*Нармуше*  
расшифровка подписи