

«СОЛАСОВАНО»  
 Руководитель общепитательной организации



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ**

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

Дата: 29.11.2023

Неделя по циклическому меню: 2

День циклическому меню: 3

\*\* описанный картофель

Прием пищи	Наименование блюда	Вес, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Цена продукта	Цена набора продуктов	Цена всего в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Котлета рыбная	100	14,80	13,90	11,80	164	234-17,Т К	29,48	43,81	
	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	218	518-04	16,32	24,47	
	Сок фрuctовый	180	0,68		18,51	77	389-17,Т К	14,40	18,72	
	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	30	1,80	0,30	13,50	63	ТК	2,51	3,01	
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>640</b>	<b>24,76</b>	<b>24,73</b>	<b>106,35</b>	<b>682</b>		<b>73,96</b>	<b>104,25</b>	
	Салат из свежкы и зеленого горошка	100	1,48	8,88	7,56	116	11-17	7,37	10,62	
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	121	147-04	3,75	5,63	
	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	120	18,88	7,16	3,98	282	ТК	61,77	92,66	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	5,74	5,33	37,06	293	302-17	12,90	19,35		
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	4,62	5,54		
Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	ТК	3,34	4,01		
<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>1 050</b>	<b>35,6</b>	<b>28,4</b>	<b>128,72</b>	<b>1 121</b>		<b>103,59</b>	<b>151,08</b>		
Обед	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	234	ТК	23,48	35,01	
	Сок фрuctовый	180	0,68		18,51	77	389-17,Т К	14,40	18,72	
	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	ТК	7,40	9,62	
	Кондитерские изделия (вафли топленое молоко 15г)	15	0,32	2,66	5,69	48	ТК	4,30	5,59	
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>395</b>	<b>13,37</b>	<b>13,42</b>	<b>66,29</b>	<b>399</b>		<b>49,58</b>	<b>68,94</b>	
	Полдник	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	234	ТК	23,48	35,01
		Сок фрuctовый	180	0,68		18,51	77	389-17,Т К	14,40	18,72
		Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	ТК	7,40	9,62
		Кондитерские изделия (вафли топленое молоко 15г)	15	0,32	2,66	5,69	48	ТК	4,30	5,59
		<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>395</b>	<b>13,37</b>	<b>13,42</b>	<b>66,29</b>	<b>399</b>		<b>49,58</b>	<b>68,94</b>



СОГЛАСОВАНО

Руководитель организации

МАУ И СОШ №75  
КЕМЕС



29.11.2023  
12 и старше (5-11кл)  
\*\* очищенный картофель

# М Е Н Ю (выбор) \*\*



Иваненко М. С. /

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЫХОД, г	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость, руб.
Салат		1,28	3,71	4,19	55	13,14	
1 - Огурцы соленые		80	0,64	0,08	1,36	8	13,16
2 - Икра кабачковая		70	1,32	5,54	5,45	77	13,19
3 - Салат витаминный		125	1,88	5,50	5,75	80	13,07
Основное		13,32	15,47	30,49	339,33	86,17	
1 - Филе птицы, тушенное в сметанном соусе		90	14,16	5,37	2,99	212	69,49
1 - Каша гречневая рассыпчатая с маслом		155	4,94	4,59	31,91	252	16,66
2 - Бок "Курпца с рисом и овощами"		180	10,08	18,54	33,66	258	85,99
3 - Гуляш из говядины		75	7,47	12,53	2,45	152	63,89
3 - Картофельное пюре		155	3,31	5,37	20,46	144	22,49
Дополнение		6,91	4,25	48,32	256	23,69	
1 - Какао с молоком		200	3,54	3,43	23,82	140	18,87
1 - Хлеб пшеничный		31	2,17	0,62	15,50	74	2,82
1 - Хлеб ржаной		20	1,20	0,20	9,00	42	2,00
			21,51	23,43	83,00	650,33	123,00

Принял: Заведующий производством Должность

Иваненко М. С. /

Иваненко М. С. /