

«УТВЕРЖДЕНО»

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель образовательной организации



Дата: 21.12.2023  
Неделя по циклическому меню: 1  
День циклическому меню: 4

Возрастная категория питающихся: 7 - 11 лет, ОБЗ, дети-инвалиды

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ \*\*

\*\* очищенный картофель

| Прием пищи | Наименование блюда                  | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |       |          | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептур   | Цена продукта | Цена всего в рубль |
|------------|-------------------------------------|------------------|-------------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|---------------|--------------------|
|            |                                     |                  | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                               |              |               |                    |
| Завтрак    | Морковные палочки                   | 90               | 1,17                    | 0,09  | 6,21     | 32                            | TK           | 4,50          | 6,75               |
|            | Вок "Курица с рисом и овощами"      | 150              | 8,40                    | 15,45 | 28,05    | 215                           | 310-16       | 47,78         | 71,67              |
|            | Кисель из кураги                    | 200              | 0,41                    |       | 20,06    | 82                            | №784 стр.442 | 6,58          | 9,87               |
|            | Фрукты (яблоки)                     | 100              | 0,38                    | 0,35  | 8,92     | 40                            | TK           | 7,40          | 9,62               |
|            | Хлеб пшеничный                      | 30               | 2,10                    | 0,60  | 15,00    | 72                            | TK           | 2,40          | 2,88               |
|            | Хлеб ржаной                         | 20               | 1,20                    | 0,20  | 9,00     | 42                            | TK           | 1,83          | 2,20               |
|            | Итого за рацион питания :           | 590              | 13,66                   | 16,69 | 87,24    | 483                           |              | 70,49         | 102,99             |
| Обед       | Салат из свежих овощей с маслом     | 60               | 1,08                    | 3,66  | 8,58     | 63                            | 52-17        | 3,09          | 4,64               |
|            | Борщ сибирский с капустой           | 200              | 3,12                    | 3,44  | 12,80    | 94                            | 111-04       | 12,82         | 19,25              |
|            | Омлет с овощами и маслом сливочным  | 180              | 18,20                   | 26,80 | 5,20     | 318                           | TK           | 54,35         | 80,73              |
|            | Кофейный напиток                    | 200              | 3,17                    | 2,78  | 15,95    | 101                           | TK           | 12,86         | 19,29              |
|            | Фрукты (яблоки)                     | 100              | 0,38                    | 0,35  | 8,92     | 40                            | TK           | 7,40          | 9,62               |
|            | Хлеб пшеничный                      | 50               | 3,50                    | 1,00  | 25,00    | 120                           | TK           | 4,00          | 4,80               |
|            | Хлеб ржаной                         | 30               | 1,80                    | 0,30  | 13,50    | 63                            | TK           | 2,75          | 3,30               |
| Подник     | Итого за рацион питания :           | 820              | 31,25                   | 38,33 | 89,95    | 799                           |              | 97,27         | 141,63             |
|            | Котлета говяжья, запеченная в тесте | 100              | 11,99                   | 10,41 | 33,17    | 274                           | 420-17       | 30,08         | 44,89              |
|            | Сок фруктовый                       | 200              | 0,76                    |       | 20,57    | 86                            | 389-17,TK    | 16,00         | 20,80              |
|            | Итого за рацион питания :           | 300              | 12,75                   | 10,41 | 53,74    | 360                           |              | 46,08         | 65,69              |