

/Краснодедов В. А.

/

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

Возраст: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

Дата: 22.01.2025 Циклическое меню: Неделя: 1 День: 3

\*\* очищенный картофель

| Прим<br>пищи   | Наименование блюда                                    | Вес<br>блюда,<br>грамм | Пищевые<br>вещества, грамм |              |                  | Энергети<br>- ческая<br>ценность<br>, Ккал | №<br>рецептур<br>ы | Цена<br>продукто<br>вого<br>набора в<br>рублях | Цена<br>всего в<br>рублях |
|----------------|-------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------|--------------|------------------|--------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------|---------------------------|
|                |                                                       |                        | Белк<br>и                  | Жи<br>ры     | Угле<br>в<br>оды |                                            |                    |                                                |                           |
| Завтрак        | Сыр твердых сортов в нарезке                          | 15                     | 3,48                       | 4,43         |                  | 54                                         | 15-2017            | 13,65                                          | 20,47                     |
|                | Запеканка воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (150/5) | 155                    | 10,16                      | 15,30        | 39,18            | 394                                        | ТК № 3/7           | 82,42                                          | 123,61                    |
|                | Чай с сахаром и лимоном                               | 200                    | 0,30                       |              | 6,70             | 28                                         | 54-3гн-2022        | 2,49                                           | 3,73                      |
|                | Хлеб пшеничный                                        | 30                     | 2,10                       | 0,60         | 15,00            | 72                                         | Пром.1             | 2,90                                           | 3,48                      |
|                | Фрукты свежие (яблоко)                                | 100                    | 0,40                       | 0,40         | 9,80             | 47                                         | Пром.3             | 8,20                                           | 10,66                     |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>                      | <b>500</b>             | <b>16,44</b>               | <b>20,73</b> | <b>70,68</b>     | <b>595</b>                                 |                    | <b>109,66</b>                                  | <b>161,95</b>             |
| Обед           | Салат витаминный                                      | 80                     | 1,26                       | 5,04         | 3,53             | 65                                         | ТК №82 Н           | 8,02                                           | 10,94                     |
|                | Борщ с капустой и картофелем                          | 200                    | 1,60                       | 4,16         | 10,48            | 85                                         | №110-2004          | 10,62                                          | 15,91                     |
|                | Филе птицы, тушенное в сметанном соусе                | 100                    | 13,58                      | 10,83        | 25,00            | 260                                        | ТК № О/2           | 44,06                                          | 66,08                     |
|                | Каша гречневая рассыпчатая                            | 150                    | 8,30                       | 6,30         | 36,00            | 234                                        | 54-4г-2023         | 13,54                                          | 20,31                     |
|                | Сок натуральный                                       | 200                    | 1,00                       |              | 20,20            | 85                                         | Пром.              | 17,00                                          | 22,10                     |
|                | Хлеб пшеничный                                        | 40                     | 2,80                       | 0,80         | 20,00            | 96                                         | Пром. 5            | 3,87                                           | 4,65                      |
|                | Хлеб ржаной                                           | 20                     | 1,20                       | 0,20         | 9,00             | 42                                         | Пром.2             | 2,22                                           | 2,67                      |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>                      | <b>790</b>             | <b>29,74</b>               | <b>27,33</b> | <b>124,21</b>    | <b>867</b>                                 |                    | <b>99,33</b>                                   | <b>142,66</b>             |
| Полдник        | Пирожок печеный с картофелем                          | 75                     | 4,64                       | 5,03         | 27,52            | 174                                        | 406-2017           | 7,09                                           | 10,66                     |
|                | Какао с молоком                                       | 180                    | 3,67                       | 3,19         | 15,82            | 107                                        | 382-2017           | 13,05                                          | 19,57                     |
|                | Фрукты свежие (яблоко)                                | 100                    | 0,40                       | 0,40         | 9,80             | 47                                         | Пром.3             | 8,20                                           | 10,66                     |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>                      | <b>355</b>             | <b>8,71</b>                | <b>8,62</b>  | <b>53,14</b>     | <b>328</b>                                 |                    | <b>28,34</b>                                   | <b>40,89</b>              |
| <b>ВСЕГО :</b> |                                                       | <b>1 645</b>           | <b>54,89</b>               | <b>56,68</b> | <b>248,03</b>    | <b>1 790</b>                               |                    | <b>237,33</b>                                  | <b>345,50</b>             |

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи



«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

/Краснодедов В. А.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

/

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

Возраст: 12 и старше

Категория: 5-11 классы

Дата: 22.01.2025 Циклическое меню: Неделя: 1 День: 3

**КОМПЛЕКС № 1**

\*\* очищенный картофель

| Прим 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        | Сыр твердых сортов в нарезке        | 15               | 3,48                    | 4,43          |               | 54                            | 15-2017       | 13,65                             | 20,47               |
|                | Воздушная "Зебра" с джемом (180/20) | 200              | 12,29                   | 17,44         | 55,35         | 463                           | ТК № 3/14     | 103,16                            | 154,74              |
|                | Чай с сахаром и лимоном             | 200              | 0,30                    |               | 6,70          | 28                            | 54-3гн-2022   | 2,49                              | 3,73                |
|                | Хлеб пшеничный                      | 40               | 2,80                    | 0,80          | 20,00         | 96                            | Пром. 5       | 3,87                              | 4,65                |
|                | Фрукты свежие (яблоко)              | 100              | 0,40                    | 0,40          | 9,80          | 47                            | Пром.3        | 8,20                              | 10,66               |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>    | <b>555</b>       | <b>19,27</b>            | <b>23,07</b>  | <b>91,85</b>  | <b>688</b>                    |               | <b>131,37</b>                     | <b>194,25</b>       |
| Обед           | Салат витаминный                    | 100              | 1,57                    | 6,30          | 4,41          | 81                            | ТК №82 Н      | 10,01                             | 13,67               |
|                | Птица, тушенная в сметанном соусе   | 120              | 12,90                   | 9,40          | 5,61          | 200                           | ТК 594-22     | 52,86                             | 79,31               |
|                | Каша гречневая рассыпчатая          | 180              | 9,96                    | 7,56          | 43,20         | 281                           | 54-4г-2023    | 16,26                             | 24,38               |
|                | Сок натуральный                     | 200              | 1,00                    |               | 20,20         | 85                            | Пром.         | 17,00                             | 22,10               |
|                | Хлеб пшеничный                      | 40               | 2,80                    | 0,80          | 20,00         | 96                            | Пром. 5       | 3,87                              | 4,65                |
|                | Хлеб ржаной                         | 20               | 1,20                    | 0,20          | 9,00          | 42                            | Пром.2        | 2,22                              | 2,67                |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>    | <b>660</b>       | <b>29,43</b>            | <b>24,26</b>  | <b>102,42</b> | <b>785</b>                    |               | <b>102,22</b>                     | <b>146,78</b>       |
| <b>ВСЕГО :</b> | <b>1 215</b>                        | <b>48,7</b>      | <b>47,33</b>            | <b>194,27</b> | <b>1 473</b>  |                               | <b>233,59</b> | <b>341,03</b>                     |                     |

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи



«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

/Краснодедов В. А.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

/

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

Возраст: 12 и старше

Категория: 5-11 классы

Дата: 22.01.2025 Циклическое меню: Неделя: 1 День: 3

**КОМПЛЕКС № 2**

\*\* очищенный картофель

| 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        | Сыр твердых сортов в нарезке                    | 15               | 3,48                    | 4,43         |               | 54                            | 15-2017     | 13,65                             | 20,47               |
|                | Сырники творожные со сгущенным молоком (200/20) | 200/20           | 13,75                   | 17,50        | 60,07         | 455                           | ТК С/12     | 101,90                            | 152,83              |
|                | Чай с сахаром и лимоном                         | 200              | 0,30                    |              | 6,70          | 28                            | 54-3гн-2022 | 2,49                              | 3,73                |
|                | Хлеб пшеничный                                  | 40               | 2,80                    | 0,80         | 20,00         | 96                            | Пром. 5     | 3,87                              | 4,65                |
|                | Фрукты свежие (яблоко)                          | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47                            | Пром.3      | 8,20                              | 10,66               |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>                |                  | <b>575</b>              | <b>20,73</b> | <b>23,13</b>  | <b>96,57</b>                  | <b>680</b>  |                                   | <b>130,11</b>       |
| Обед           | Салат витаминный                                | 100              | 1,57                    | 6,30         | 4,41          | 81                            | ТК №82 Н    | 10,01                             | 13,67               |
|                | Фрикасе из курицы                               | 120              | 18,98                   | 12,28        | 21,13         | 275                           | 599-22      | 53,78                             | 80,67               |
|                | Рагу из овощей                                  | 180              | 3,66                    | 6,46         | 30,75         | 205                           | Тк/Р1       | 14,74                             | 21,34               |
|                | Сок натуральный                                 | 200              | 1,00                    |              | 20,20         | 85                            | Пром.       | 17,00                             | 22,10               |
|                | Хлеб пшеничный                                  | 40               | 2,80                    | 0,80         | 20,00         | 96                            | Пром. 5     | 3,87                              | 4,65                |
|                | Хлеб ржаной                                     | 20               | 1,20                    | 0,20         | 9,00          | 42                            | Пром.2      | 2,22                              | 2,67                |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>                |                  | <b>660</b>              | <b>29,21</b> | <b>26,04</b>  | <b>105,49</b>                 | <b>784</b>  |                                   | <b>101,62</b>       |
| <b>ВСЕГО :</b> |                                                 | <b>1 235</b>     | <b>49,94</b>            | <b>49,17</b> | <b>202,06</b> | <b>1 464</b>                  |             | <b>231,73</b>                     | <b>337,44</b>       |

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи

