

/Краснодедов В. А.

/

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

Возраст: 12 и старше

Категория: 5-11 классы

Дата: 30.01.2025 Циклическое меню: Неделя: 2 День: 4

**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	Ассорти овощное вариант 2	100	1,10	0,14	3,85	20	№ТК АС/2	9,55	13,26
	Омлет с картофелем (запеченный)	200	15,60	19,20	18,00	378	№Тк О/17	65,22	97,84
	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
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.2	2,22	2,67
	Кондитерские изделия (ирис)	25	0,85	1,95	23,30	120	Пром.	10,43	13,56
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>575</b>	<b>21,15</b>	<b>22,09</b>	<b>75,85</b>	<b>660</b>		<b>92,81</b>	<b>134,54</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60	45-2017	7,13	10,67
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25)	275	9,34	6,72	20,41	182	137-2004	34,31	51,47
	Рыба запеченная "Фиш-ка" (минтай)	100	11,44	14,30	4,17	200	№ Тк РФ/6	42,87	64,30
	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218	634-2022	25,78	38,65
	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.3	8,20	10,66
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>1 015</b>	<b>31,15</b>	<b>31,6</b>	<b>119,02</b>	<b>930</b>		<b>141,38</b>	<b>205,17</b>
Полдник	Расстегай с мясом	75	9,43	8,04	22,48	267	П/9	23,27	34,87
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51	54-4гн-2022	6,06	9,09
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	Пром.11	17,60	22,88
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>375</b>	<b>11,93</b>	<b>9,34</b>	<b>39,28</b>	<b>361</b>		<b>46,93</b>	<b>66,84</b>
<b>ВСЕГО :</b>		<b>1 965</b>	<b>64,23</b>	<b>63,03</b>	<b>234,15</b>	<b>1 951</b>		<b>281,12</b>	<b>406,55</b>

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи



/Краснодедов В. А.

/

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

Возраст: 12 и старше

Категория: 5-11 классы

Дата: 30.01.2025 Циклическое меню: Неделя: 2 День: 4

**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	Ассорти овощное вариант 2	100	1,10	0,14	3,85	20	№ТК АС/2	9,55	13,26
	Омлет натуральный	210	16,75	19,21	24,54	358	ТК	65,41	98,12
	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
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.2	2,22	2,67
	Кондитерские изделия (ирис)	25	0,85	1,95	23,30	120	Пром.	10,43	13,56
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>585</b>	<b>22,3</b>	<b>22,1</b>	<b>82,39</b>	<b>640</b>		<b>93,00</b>	<b>134,82</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60	45-2017	7,13	10,67
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25)	275	9,34	6,72	20,41	182	137-2004	34,31	51,47
	Фишболы в томатном соусе (100/20)	120	13,25	11,05	5,80	171	№ ТК/17	39,45	59,17
	Картофель фри	200	2,11	9,00	36,11	247	№648-22	28,76	43,15
	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.3	8,20	10,66
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>1 055</b>	<b>31,41</b>	<b>31,42</b>	<b>127,78</b>	<b>930</b>		<b>140,94</b>	<b>204,54</b>
Полдник	Расстегай с мясом	75	9,43	8,04	22,48	267	П/9	23,27	34,87
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51	54-4гн-2022	6,06	9,09
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	Пром.11	17,60	22,88
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>375</b>	<b>11,93</b>	<b>9,34</b>	<b>39,28</b>	<b>361</b>		<b>46,93</b>	<b>66,84</b>
<b>ВСЕГО :</b>		<b>2 015</b>	<b>65,64</b>	<b>62,86</b>	<b>249,45</b>	<b>1 931</b>		<b>280,87</b>	<b>406,20</b>

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи



«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

/Краснодедов В. А.

/

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

Возраст: 12 и старше

Категория: 5-11 классы

Дата: 30.01.2025 Циклическое меню: Неделя: 2 День: 4

**КОМПЛЕКС № 1**

\*\* 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	Ассорти овощное вариант 2	100	1,10	0,14	3,85	20	№ТК АС/2	9,55	13,26
	Омлет с картофелем (запеченный)	200	15,60	19,20	18,00	378	№Тк О/17	65,22	97,84
	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
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.2	2,22	2,67
	Кондитерские изделия (ирис)	25	0,85	1,95	23,30	120	Пром.	10,43	13,56
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>575</b>	<b>21,15</b>	<b>22,09</b>	<b>75,85</b>	<b>660</b>		<b>92,81</b>	<b>134,54</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60	45-2017	7,13	10,67
	Рыба запеченная "Фиш-ка" (минтай)	100	11,44	14,30	4,17	200	№ Тк РФ/6	42,87	64,30
	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218	634-2022	25,78	38,65
	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.3	8,20	10,66
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>740</b>	<b>21,81</b>	<b>24,88</b>	<b>98,61</b>	<b>748</b>		<b>107,07</b>	<b>153,70</b>
<b>ВСЕГО :</b>	<b>1 315</b>	<b>42,96</b>	<b>46,97</b>	<b>174,46</b>	<b>1 408</b>		<b>199,88</b>	<b>288,24</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: 30.01.2025 Циклическое меню: Неделя: 2 День: 4

**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	Ассорти овощное вариант 2	100	1,10	0,14	3,85	20	№ТК АС/2	9,55	13,26
	Омлет натуральный	210	16,75	19,21	24,54	358	ТК	65,41	98,12
	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
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.2	2,22	2,67
	Кондитерские изделия (ирис)	25	0,85	1,95	23,30	120	Пром.	10,43	13,56
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>585</b>	<b>22,3</b>	<b>22,1</b>	<b>82,39</b>	<b>640</b>		<b>93,00</b>	<b>134,82</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60	45-2017	7,13	10,67
	Фишболы в томатном соусе (100/20)	120	13,25	11,05	5,80	171	№ Тк/17	39,45	59,17
	Картофель фри	200	2,11	9,00	36,11	247	№648-22	28,76	43,15
	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.3	8,20	10,66
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>780</b>	<b>22,07</b>	<b>24,7</b>	<b>107,37</b>	<b>748</b>		<b>106,63</b>	<b>153,07</b>
<b>ВСЕГО :</b>	<b>1 365</b>	<b>44,37</b>	<b>46,8</b>	<b>189,76</b>	<b>1 388</b>		<b>199,63</b>	<b>287,89</b>	

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи

