

«УТВЕРЖДЕНО»
Руководителя АРО "Школьное питание"

Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»
Руководителя общеобразовательной организации

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

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

Дата: 02.02.2024

Неделя по циклическому меню: 2

День циклическому меню: 5

** типичный завтрак

Примерный день	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур	Цена продукта своего набора в рублях	Цена всего в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Морковные палочки	100	1,10	0,20	3,80	43,75	ТК	5,32	7,98
	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,4	ТК	44,14	65,89
	Макаронные отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08	205-17	11,29	16,94
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76,32	389-07	14,40	18,72
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	ТК	2,40	2,88
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	ТК	2,75	3,30
	Итого за рацион питания :	640	33,42	21,82	93,65	726,25		80,30	115,71
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,81	5,03	1,83	56	21-17	12,97	17,11
	Борщ с капустой белокачанной и картофелем	250	2,00	5,20	5,20	106	110-04	11,58	17,37
	Рыба, запеченная с маслом	115/5	18,42	17,17	5,00	285	ТК	59,72	89,58
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г-20, ТК	17,40	26,11
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50	ТК	12,86	19,29
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	ТК	4,00	4,80
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	ТК	3,67	4,40
Итого за рацион питания :	940	34,14	37,82	94,74	918,28		122,20	178,66	
Полдник	Булочка творожная	100	13,08	6,06	38,68	300	440-17	17,17	25,75
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76,32	389-07	14,40	18,72
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,8	47	ТК	7,40	9,62
	Итого за рацион питания :	380	14,38	6,46	66,66	423,32		38,97	54,09

И. С. Сидорова И.И.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель организации



УТВЕРЖДЕНО

Директор

Олейникова М. С. /



МЕНЮ (выбор) **

02.02.2024

12 и старше (8-11кл).

** фриженый картофель

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, г	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, Ккал	Стоимость, руб.
Салат		3,92	8,18	1,48	95	18,88
1 - Салат из квашеной капусты	110	0,91	5,53	2,02	62	19,05
2 - Сыр пармезано	20	4,84	5,90		72	18,88
3 - Салат из моркови с сыром	105	6,24	13,11	2,43	151	18,75
Основное		21,91	21,84	25,34	489,33	68,82
1 - Пудинг из ванили	100	17,77	11,28	7,46	229	39,83
1 - Ризотто с овощами	180	4,84	9,08	38,46	254	29,38
2 - Омлет натуральный	180	16,73	29,80	2,17	348	68,49
3 - Колбаса рубленая из куриного филе	110	20,02	8,24	14,74	222	47,48
3 - Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	8,38	3,82	41,18	323	21,51
Дополнение		8	1,42	32,17	238	19,55
1 - Чай с сахаром	200	0,07	3,02	10,00	40	2,72
1 - Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,82	40	9,62
1 - Хлеб пшеничный	35	2,85	0,70	17,50	84	3,36
1 - Хлеб ржаной	35	2,10	0,35	16,75	74	3,65
		38,84	21,54	88,89	782,33	107,28

Принят:

Заведующий
производством
питания

Подпись

руководитель питания

«УТВЕРЖДЕНО»
 Руководитель ДПО «Школьное питание»
 Шваченко М.С.

«СОГЛАСОВАНО»
 Руководитель образовательной организации
 [Подпись]

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

Возрастная категория обучающихся: 7 - 11 лет, ОВЗ, дети-инвалиды

Дата: 02.02.2024

Неделя по циклическому меню: 2

День циклическому меню: 3

** типичный карбофил

Пример питания	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур	Цена продукта набора в рублях	Цена всего в рублях
			Белки	Жиры	Углебды				
Завтрак	Морковные палочки	80	0,88	0,16	3,04	35	ТК	4,26	6,38
	Гречка из печи	90	15,99	10,15	6,71	206	ТК	33,12	49,42
	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40	205-17	9,41	14,11
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76,32	389-07,ТК	14,40	18,72
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	ТК	2,40	2,88
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	ТК	1,83	2,20
Итого за рацион питания:		550	26,24	17,1	88,45	619,42		65,42	93,71
Обед	Салат из соевых огурцов с луком	60	0,49	3,02	1,10	34	21-17	7,78	10,28
	Борщ с капустой белокочанной и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,80	110-04	9,27	13,90
	Рыба, запеченная с маслом	90/3	14,58	13,59	3,96	225,60	ТК	47,27	70,91
	Картофель отварной с луком	150	3,20	8,40	26,10	181,25	204-04	19,81	29,72
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	ТК	7,40	9,62
	Сок фруктовый	200	1,00	0	20,00	84,80	389-07,ТК	16,00	20,80
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	ТК	3,20	3,84
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	ТК	2,75	3,30
Итого за рацион питания:		875	25,87	30,67	98,62	816,05		113,48	162,37
Полдник	Бутерброд с сыром	60	11,90	16,40	41,60	183	ТК	21,29	31,22
	Кавал с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	382-17	11,32	16,97
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК	7,40	9,62
	Итого за рацион питания:		340	15,97	19,99	67,22	337		40,01

[Подпись]













