

«УТВЕРЖДЕНО»  
Руководитель АНО «Школьное питание»

Шенникова М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

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

Взрослые, дети дошкольного возраста: 12 и старше, ОВЗ, дети-инвалиды

Дата: 07.12.2023

Неделя по циклическому меню: 1

День циклическому меню: 4

\*\* типичный рацион

Пример взвешивания	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая плотность, Ккал	№ рецептур- ы	Цена продукт ового набора в рублях	Цена всего в рублях
			Белк и	Жиры	Углево ды				
Завтрак	Морковные палочки	120	1,56	0,12	8,28	42	ТК	6,00	9,00
	Вик "Курица с рисом и овощами"	200	11,20	20,60	37,40	287	310-16	63,72	95,56
	Кисель из кураги	200	0,41		20,06	82	№784 стр.442	6,58	9,87
	Кондитерские изделия (пирожки 25гр)	25	0,55	0,41	6,82	33	ТК	8,90	11,57
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120	ТК	4,00	4,80
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	ТК	2,75	3,30
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>625</b>	<b>19,62</b>	<b>22,43</b>	<b>111,66</b>	<b>627</b>		<b>91,95</b>	<b>134,10</b>
Обед	Сыр порцозно	30	6,96	8,85		108	015-17	18,88	28,32
	Борщ сибирский с капустой белокачанной	250	3,90	4,30	16,00	118	111-04	13,33	20,02
	Омлет с овощами и маслом сливочным	220	22,25	32,76	6,36	389	ТК	57,63	85,47
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	101	ТК	12,86	19,29
	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	4,80	5,76
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	ТК	3,67	4,40
<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>900</b>	<b>43,26</b>	<b>50,64</b>	<b>98,23</b>	<b>983</b>		<b>118,57</b>	<b>171,88</b>	
Полдник	Кнели говяжья, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274	420-17	29,77	44,43
	Сок фруктовый	200	0,76		20,57	86	389-17,Г К	16,00	20,80
	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	ТК	7,40	9,62
<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>400</b>	<b>13,13</b>	<b>10,76</b>	<b>82,66</b>	<b>400</b>		<b>53,17</b>	<b>74,85</b>	

Зуб. Л. С.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Руководитель АНО «Школьное питание»

Инициалы М.С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

**Ежедневное меню  
основного (организованного) питания**

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

Дата: 08.12.2023

Неделя на циклическом меню: 1

День циклическому меню: 4

\*\* сбалансированный рацион

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур	Цена одного набора в рублях	Цена всего в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Морковные палочки	90	1,17	0,09	6,21	32	TK	4,50	6,75
	Вок "Бурица 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	0,30	9,00	42	TK	1,83	2,20
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>590</b>	<b>13,68</b>	<b>16,69</b>	<b>87,24</b>	<b>483</b>		<b>78,49</b>	<b>102,99</b>
	Салат из свеклы с маслом	60	1,08	3,66	8,58	63	52-17	3,09	4,64
Обед	Борщ сибирский с вареной свеклой	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	47,15	69,93
	Вареники мясные	200	3,17	2,78	19,95	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
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>820</b>	<b>31,28</b>	<b>38,33</b>	<b>89,95</b>	<b>799</b>		<b>90,07</b>	<b>130,83</b>
Полдник	Кашка гречневая, запеченная в духовке	100	11,99	10,41	33,17	274	420-17	29,77	44,43
	Сок фруктовый	200	0,76		20,57	86	389-17,Т К	16,00	20,80
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>300</b>	<b>12,78</b>	<b>10,41</b>	<b>53,74</b>	<b>360</b>		<b>45,77</b>	<b>68,23</b>

job office



## МЕНЮ (выбор) \*\*

07.12.2023

12 и старше (9-11кл.)

\*\* очищенный картофель

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД г	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, Ккал	Стоимость, руб.
Салат		1,17	6,29	9,01	81,33	12,19
1 - Салат из свеклы и зеленого горошка	115	1,70	10,21	8,69	133	12,21
2 - Икра кабачковая	65	1,22	5,15	5,06	72	12,24
3 - Салат из квашеной капусты	70	0,56	3,32	1,29	39	12,12
Основное		19,32	17,9	43,26	429,33	84,59
1 - Гречен из печени	130	23,10	14,88	9,69	296	71,33
1 - Макароны отварные с маслом	180	5,50	4,94	28,10	221	13,27
2 - Вок "Хурция с рисом и овощами"	177	9,51	18,23	33,10	254	84,57
3 - Котлета "Школьная"	90	13,23	10,49	11,43	219	64,77
3 - Каша гречневая рассыпчатая с маслом	182	5,81	5,39	37,47	296	19,57
Дополнения		7,7	3,86	48,89	257	26,31
1 - Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,96	101	19,29
1 - Хлеб пшеничный	39	2,73	0,79	19,50	63	3,72
1 - Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	3,30
		28,19	28,05	97,22	767,66	123,00

Принят:

Заведующий  
производством  
детишек

подпись

подпись



















