



### М Е Н Ю (выбор) \*\*

24.01.2024  
12 и старше (5-11кл.)  
\*\* основной карбофил

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход г	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, Ккал	Стоимость, руб.
Салат		3,93	6,38	1,48	78,33	18,85
1 - Сыр пармезан	20	4,84	5,90		72	18,85
2 - Салат из моркови с сыром	105	8,24	13,11	2,43	181	18,75
3 - Огурцы соевые	115	0,92	0,12	1,98	12	18,91
<b>Основное</b>		<b>17,39</b>	<b>17,85</b>	<b>32,46</b>	<b>369,33</b>	<b>83,53</b>
1 - Пудинг из творога с джемом	170/15	14,15	16,70	34,03	368	83,50
2 - Котлеты "Московские"	100	15,90	14,40	16,00	238	72,12
2 - Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,42	2,70	19,98	122	11,88
3 - Рыба, запеченная с луком и сыром	115	14,43	8,15	6,16	138	44,39
3 - Картофель отварной с луком	200	4,27	11,20	34,80	242	39,61
<b>Дополнение</b>		<b>4,87</b>	<b>1,44</b>	<b>51,87</b>	<b>233</b>	<b>18,15</b>
1 - Чай с сахаром	200	0,27	0,62	10,00	40	2,72
1 - Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	3,84
1 - Хлеб ржаной	27	1,62	0,27	12,15	57	2,97
1 - Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,90	40	9,62
		<b>28,19</b>	<b>34,87</b>	<b>88,19</b>	<b>680,68</b>	<b>121,83</b>

Принят: \_\_\_\_\_  
 Заведующий производством \_\_\_\_\_  
 должность \_\_\_\_\_

«УТВЕРЖДЕНО»  
Руководитель АНО «Школьное питание»



Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации



А. В. Кашаева

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

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

Дата: 24.01.2024

Неделя по циклическому меню: 1

День циклическому меню: 3

\*\* типовой категории

Пример питания	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	Сыр порционно	10	2,32	2,95		36	015-17	6,29	9,44
	Пудинг из творога со сметаной	205	23,90	28,27	40,57	621	362-04	71,87	107,80
	Кефир порционно	200	5,46	4,40	7,28	90	386-17,Т К	15,11	19,64
	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	ТК	7,40	9,62
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	72	ТК	2,40	2,88
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	ТК	2,75	3,30
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>575</b>	<b>35,96</b>	<b>36,87</b>	<b>85,27</b>	<b>922</b>		<b>105,82</b>	<b>152,68</b>
Обед	Суп картофельный с горохом	250	4,60	4,48	17,84	134	139-4	9,50	14,26
	Шашлык рыбный натуральный с маслом	105	13,02	14,51	7,98	230	235-17	42,24	63,34
	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	218	518-04	16,32	24,47
	Кавказ с молоком	200	3,54	3,43	23,82	146	ТК	12,57	18,87
	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	ТК	7,40	9,62
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120	ТК	4,00	4,80
	Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,50	105	ТК	4,58	5,50
<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>935</b>	<b>31,64</b>	<b>33,45</b>	<b>134,68</b>	<b>987</b>		<b>96,61</b>	<b>140,86</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	11,29	7,01	38,10	261	410-17	19,17	28,75
	Кефир порционно	250	6,83	5,50	9,10	113	386-17,Т К	18,89	24,56
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>350</b>	<b>18,12</b>	<b>12,51</b>	<b>47,2</b>	<b>374</b>		<b>38,06</b>	<b>53,31</b>

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

Шваченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

Ред

М.П. Кошарова

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

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

Дата: 24.01.2024

Неделя по циклическому меню: 1

День циклическому меню: 3

\*\* расширенный завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур	Цена продукта овного набора в рублях	Цена всего в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Сыр порционно	20	4,64	5,90		72	015-17	12,59	18,88
	Пудинг из творога со сметаной	150	17,49	20,69	29,69	454	362-04	52,56	78,88
	Кефир порционно	180	4,91	3,96	6,55	81	386-17,Т К	13,60	17,68
	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	ТК	7,40	9,62
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	72	ТК	2,40	2,88
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	ТК	1,83	2,20
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>580</b>	<b>30,72</b>	<b>31,7</b>	<b>69,16</b>	<b>761</b>		<b>90,38</b>	<b>130,14</b>
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,48	7,32	37	173-17	18,72	24,34
	Суп картофельный с горохом	200	3,68	3,58	14,27	107	139-4	7,60	11,40
	Шницель рыбный натуральный с маслом	105	13,02	14,51	7,98	230	235-17	42,24	63,34
	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	182	518-04	13,60	20,40
	Какао с молоком	180	3,19	3,09	21,44	126	ТК	11,32	16,97
	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>775</b>	<b>29,39</b>	<b>30,61</b>	<b>113,36</b>	<b>865</b>		<b>190,23</b>	<b>144,55</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	11,29	7,01	38,10	261	410-17	19,17	28,75
	Кефир порционно	200	5,46	4,40	7,28	90	386-17,Т К	15,11	19,64
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>300</b>	<b>16,75</b>	<b>11,41</b>	<b>45,38</b>	<b>351</b>		<b>34,28</b>	<b>48,39</b>





















