



Качура Г. Ю.

ООО Комбинат Школьного Питания «Русь»
г. Краснодар, ул. Трудовой Славы, 36, тел. 237-49-02
Режим работы: с 9-00 до 16-00

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

Смирнова С.П.
Гимназия №69
ФИО

Ежедневное меню основного (организованного) питания

03.05.2023

Гимназия №69

Возрастная категория питающихся: 7-11 лет
Неделя по цикличному меню: II неделя
День по цикличному меню: среда

I смена Горячее питание 7-11 лет

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Цена в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Котлета рыбная (филе минтая)	100	14,8	13,9	11,8	164	234-17, ТК	37,29
	Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5	518-04	19,48
	Сок натуральный пром/производства	180	0,9	0	18,18	76,32	389-17, ТК	14,85
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	ТК	9,49
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	ТК	2,41
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42	ТК	1,86
	Итого за завтрак:	580	22,40	22,75	87,63	582,52		85,38

II смена Горячее питание 7-11 лет

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Цена в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Огурцы свежие	60	0,35	0,05	0,95	6	ТК	16,47
	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,4	96,8	147-04	8,73
	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (70/25)	95	14,69	5,57	3,1	219,5	ТК	49,91
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,79	4,44	30,89	243,75	302-17	15,22
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	10	42	ТК	4,38
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5	ТК	4,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63	ТК	2,79
	Итого за обед:	785	27,11	15,44	93,84	790,55		101,52

Зав. Производством *Машов О.И.*



Качура Г. Ю.

ООО Комбинат Школьного Питания «Русь»
г. Краснодар, ул. Трудовой Славы, 36, тел. 237-49-02
Режим работы: с 9-00 до 16-00

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

Смирнова С.П.
Гимназия №69
ФИО

Ежедневное меню основного (организованного) питания

03.05.2023

Гимназия №69

Возрастная категория питающихся: с 12 лет и старше
Неделя по цикличному меню: II неделя
День по цикличному меню: среда

Комплексы свободного выбора для старшеклассников С 12 лет и старше

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Цена в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Помидоры свежие	100	0,92	0,17	3,17	18,33	ТК	27,54
	Поджарка из филе ЦВ (70/15)	85	17,14	10,7	3,9	219,58	209-03	51,37
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,79	4,44	30,89	243,8	302-17	15,22
	Сок натуральный пром/производства	200	1	0	20,2	84,8	389-07, ТК	16,50
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	ТК	9,49
	Хлеб пшеничный	25	1,75	0,50	12,50	59,75	ТК	2,02
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42	ТК	1,86
	Итого:	680	27,2	16,38	89,43	715,21		124,00

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Цена в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы			
2	Огурцы свежие	100	0,58	0,08	1,58	10	ТК	27,54
	Птица запеченная (голень ЦВ)	100	35,09	5,59	2,50	144	ТТК	53,25
	Макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,84	6,96	41,28	236,40	520	10,45
	Сок натуральный пром/производства	200	1	0	20,2	84,8	389-07, ТК	16,50
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	ТК	9,49
	Хлеб пшеничный	49	3,5	1	25	119,5	ТК	3,98
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63	ТК	2,79
	Итого:	759	49,21	14,33	113,86	704,7		124,00

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Цена в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы			
3	Помидоры свежие	100	0,92	0,17	3,17	18,33	ТК	27,54
	Котлета рыбная (филе минтая) с маслом сливочным (100/5)	105	14,8	13,9	11,8	164	234-17, ТК	42,30
	Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8	518-04	23,01
	Сок натуральный пром/производства	200	1	0	20,2	84,8	389-07, ТК	16,50
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	ТК	9,49
	Хлеб пшеничный	29	2,1	0,6	15	71,7	ТК	2,37
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63	ТК	2,79
	Итого:	744	24,62	24,55	102,09	666,63		124,00

Зав. Производством *Машов О.И.*