

ООО Комбинат Школьного Питания «Русь»  
г. Краснодар, ул. Трудовой Славы, 36, тел. 237-49-02

Режим работы: с 9-00 до 16-00

«УТВЕРЖДЕНО»

Ген. Директор ООО КШП «Русь»

Качура Г. Ю.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

Сенютева С. П.

## Ежедневное меню

основного (организованного) питания

05.05.2023

Гимназия №69

Возрастная категория питающихся: с 12 лет и старше

Неделя по цикличному меню: II неделя

День по цикличному меню: пятница

### 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 к о м п л е к с	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком, маслом растительным, зеленью	110	0,92	5,54	2,83	64,9	ТТК	25,01
	Рыба жареная	70	11,20	3,6	2,2	86,1	ТТК	63,72
	Пюре картофельное	130	2,77	4,51	17,16	120,3	54-11г-20, ТК	16,72
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0	10,2	42	ТК	4,38
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	ТК	9,49
	Хлеб пшеничный	24	1,75	0,50	12,50	59,75	ТК	1,89
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63	ТК	2,79
	<b>Итого:</b>	<b>664</b>	<b>18,97</b>	<b>14,82</b>	<b>68,16</b>	<b>483,04</b>		<b>124,00</b>

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Цена в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы			
2 к о м п л е к с	Помидоры свежие	90	0,83	0,15	2,85	16,5	ТК	25,01
	Шницель из мяса птицы с сыром, зеленью, маслом сливочным (100/5)	105	44,2	20,87	22,07	275	ТТК	67,22
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	5,04	6,12	30,24	196,20	149	10,93
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0	10,2	42	ТК	4,38
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	ТК	9,49
	Хлеб пшеничный	52	3,5	1	25	119,5	ТК	4,18
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63	ТК	2,79
	<b>Итого:</b>	<b>757</b>	<b>55,9</b>	<b>28,84</b>	<b>113,66</b>	<b>759,2</b>		<b>124,00</b>

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Цена в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы			
3 к о м п л е к с	Огурцы свежие	90	0,52	0,08	1,42	9	ТК	25,01
	Гратен из печени	160	28,43	18,05	11,94	327,2	ТК	73,15
	Макаронные отварные с овощами	180	6,2	7,19	34,22	226,1	205-17	7,86
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0	10,2	42	ТК	4,38
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	ТК	9,49
	Хлеб пшеничный	16	1,05	0,3	7,5	35,85	ТК	1,32
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63	ТК	2,79
	<b>Итого:</b>	<b>776</b>	<b>38,53</b>	<b>26,32</b>	<b>88,58</b>	<b>750,13</b>		<b>124,00</b>

Зав. Производством

Ламов О.И.

ООО Комбинат Школьного Питания «Русь»  
г. Краснодар, ул. Трудовой Славы, 36, тел. 237-49-02

Режим работы: с 9-00 до 16-00

«УТВЕРЖДЕНО»

Ген. Директор ООО КШП «Русь»

Качура Г. Ю.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

Сенютева С. П.

## Ежедневное меню

основного (организованного) питания

05.05.2023

Гимназия №69

Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

Неделя по цикличному меню: II неделя

День по цикличному меню: пятница

### 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			
З а в т р а к	Помидоры свежие	80	0,74	0,14	2,54	14,66	ТК	22,03
	Гратен из печени	90	15,99	10,15	6,71	206	ТК	41,15
	Макаронные отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,4	205-17	7,15
	Сок натуральный пром./производства	180	0,9	0	18,18	76,32	389-17.	14,85
	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>26,10</b>	<b>17,08</b>	<b>79,95</b>	<b>599,08</b>		<b>89,45</b>

### 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			
О б е д	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком, маслом растительным, зеленью	60	0,07	7,74	1,44	62,4	ТТК	13,64
	Ворщ с капустой и картофелем	200	16,50	4,22	10,41	86,40	110-04	12,17
	Рыба, запеченная (филе трески) с маслом сливочным (90/5)	95	18,17	11,51	4,12	228,9	ТК	86,06
	Картофель отварной с луком	150	3,2	8,4	26,1	181,25	204-04	27,92
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	ТК	9,49
	Сок натуральный пром./производства	200	1	0	20,2	84,8	389-07, ТК	16,50
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6	ТК	3,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63	ТК	2,79
	<b>Итого за обед:</b>	<b>875</b>	<b>43,94</b>	<b>33,37</b>	<b>105,57</b>	<b>849,35</b>		<b>171,79</b>

Зав. Производством

Ламов О.И.