



/Шевченко М. С.

/

**Ежедневное меню  
 основного (организованного) питания**

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

Дата: 06.10.2023

Неделя по цикличному меню: 1

День цикличному меню: 5

| Прием пищи | Наименование блюда                               | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |              |               | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры   | Цена продуктового набора в рублях | Цена всего в рублях |
|------------|--|------------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-----------------------------------|---------------------|
|            |  |                  | Белки                   | Жиры         | Углеводы      |                               |               |                                   |                     |
| Завтрак    | Помидоры свежие порция                           | 100              | 1,10                    | 0,20         | 3,80          | 22                            | ТК            | 9,42                              | 12,25               |
|            | Рыба, запеченная с маслом (филе минтай)          | 95               | 14,58                   | 13,59        | 3,96          | 226                           | ТК            | 37,50                             | 56,24               |
|            | Картофельное пюре                                | 160              | 3,41                    | 5,55         | 21,12         | 149                           | 54-11г-20, ТК | 14,74                             | 22,10               |
|            | Сок фруктовый                                    | 180              | 0,68                    |              | 18,51         | 77                            | 389-17,ТК     | 14,40                             | 18,72               |
|            | Хлеб пшеничный                                   | 30               | 2,10                    | 0,60         | 15,00         | 72                            | ТК            | 2,31                              | 2,77                |
|            | Хлеб ржаной                                      | 20               | 1,20                    | 0,20         | 9,00          | 42                            | ТК            | 1,67                              | 2,00                |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b>                 | <b>585</b>       | <b>23,07</b>            | <b>20,14</b> | <b>71,39</b>  | <b>588</b>                    |               | <b>80,04</b>                      | <b>114,08</b>       |
| Обед       | Сыр порционнo                                    | 20               | 4,64                    | 5,90         |               | 72                            | 015-17        | 12,59                             | 18,88               |
|            | Суп картофельный с крупой (пшеничной)            | 200              | 1,68                    | 2,24         | 15,28         | 114                           | 138-04        | 6,51                              | 9,76                |
|            | Запеканка из творога с курагой со сметаной       | 155              | 7,25                    | 6,61         | 97,68         | 403                           | ТК            | 57,95                             | 86,94               |
|            | Чай с сахаром и лимоном                          | 200              | 0,13                    |              | 10,20         | 42                            | ТК            | 2,05                              | 3,07                |
|            | Фрукты (яблоки)                                  | 100              | 0,38                    | 0,35         | 8,92          | 40                            | ТК            | 7,40                              | 9,62                |
|            | Хлеб пшеничный                                   | 40               | 2,80                    | 0,80         | 20,00         | 96                            | ТК            | 3,08                              | 3,70                |
|            | Хлеб ржаной                                      | 20               | 1,20                    | 0,20         | 9,00          | 42                            | ТК            | 1,67                              | 2,00                |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b>                 | <b>735</b>       | <b>18,08</b>            | <b>16,1</b>  | <b>161,08</b> | <b>809</b>                    |               | <b>91,25</b>                      | <b>133,97</b>       |
| Полдник    | Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем | 100              | 6,03                    | 7,60         | 36,90         | 240                           | 406-17        | 9,56                              | 14,32               |
|            | Компот из вишни                                  | 200              | 0,20                    |              | 32,50         | 126                           | 342-17,ТК     | 9,22                              | 13,83               |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b>                 | <b>300</b>       | <b>6,23</b>             | <b>7,6</b>   | <b>69,4</b>   | <b>366</b>                    |               | <b>18,78</b>                      | <b>28,15</b>        |

«УТВЕРЖДЕНО»  
 Директор АНО «Школьное питание»

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

/Шевченко М. С.

/



**Ежедневное меню  
 основного (организованного) питания**

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

Дата: 06.10.2023

Неделя по циклическому меню: 1

День циклическому меню: 5

| Прием пищи | Наименование блюда                         | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |              |               | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры   | Цена продуктового набора в рублях | Цена всего в рублях |
|------------|--|------------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-----------------------------------|---------------------|
|            |  |                  | Белки                   | Жиры         | Углеводы      |                               |               |                                   |                     |
| Завтрак    | Помидоры свежие порция                     | 110              | 1,21                    | 0,22         | 4,18          | 24                            | ТК            | 10,36                             | 13,47               |
|            | Рыба, запеченая с маслом (филе минтай)     | 115              | 17,65                   | 16,45        | 4,79          | 273                           | ТК            | 45,40                             | 68,09               |
|            | Картофельное пюре                          | 180              | 3,84                    | 6,24         | 23,76         | 167                           | 54-11г-20, ТК | 16,58                             | 24,86               |
|            | Сок фруктовый                              | 180              | 0,68                    |              | 18,51         | 77                            | 389-17,Т К    | 14,40                             | 18,72               |
|            | Хлеб пшеничный                             | 40               | 2,80                    | 0,80         | 20,00         | 96                            | ТК            | 3,08                              | 3,70                |
|            | Хлеб ржаной                                | 30               | 1,80                    | 0,30         | 13,50         | 63                            | ТК            | 2,51                              | 3,01                |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b>           | <b>655</b>       | <b>27,98</b>            | <b>24,01</b> | <b>84,74</b>  | <b>700</b>                    |               | <b>92,33</b>                      | <b>131,85</b>       |
| Обед       | Суп картофельный с крупой (пшеничной)      | 250              | 2,10                    | 2,80         | 19,10         | 143                           | 138-04        | 8,13                              | 12,22               |
|            | Запеканка из творога с курагой со сметаной | 200              | 9,36                    | 8,53         | 126,03        | 520                           | ТК            | 74,78                             | 112,19              |
|            | Чай с сахаром и лимоном                    | 200              | 0,13                    |              | 10,20         | 42                            | ТК            | 2,05                              | 3,07                |
|            | 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            | 4,62                              | 5,54                |
|            | Хлеб ржаной                                | 40               | 2,40                    | 0,40         | 18,00         | 84                            | ТК            | 3,34                              | 4,01                |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b>           | <b>850</b>       | <b>18,57</b>            | <b>13,28</b> | <b>212,25</b> | <b>972</b>                    |               | <b>100,32</b>                     | <b>146,65</b>       |
| Полдник    | Растегай с мясом                           | 100              | 15,57                   | 10,72        | 29,97         | 250                           | 743-04        | 34,34                             | 51,52               |
|            | Компот из вишни                            | 200              | 0,20                    |              | 32,50         | 126                           | 342-17,Т К    | 9,22                              | 13,83               |
|            | 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>16,15</b>            | <b>11,07</b> | <b>71,39</b>  | <b>416</b>                    |               | <b>50,96</b>                      | <b>74,97</b>        |