

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

/Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

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

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

Дата: 11.04.2024

Неделя по цикличному меню: 1

День цикличному меню: 4

\* очищенные овощи

| 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    | Огурцы свежие                       | 120              | 1,32                    | 0,24         | 4,56          | 14                            | 71-17       | 14,51                             | 18,87               |
|            | Вок "Курица с рисом и овощами"      | 200              | 11,20                   | 20,60        | 37,40         | 287                           | 310-16      | 61,61                             | 92,41               |
|            | Кисель из кураги                    | 200              | 0,89                    | 0,06         | 32,75         | 155                           | ТК          | 11,65                             | 17,48               |
|            | Кондитерские изделия (пряники 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>19,26</b>            | <b>22,61</b> | <b>120,03</b> | <b>672</b>                    |             | <b>103,42</b>                     | <b>148,43</b>       |
| Обед       | Сыр порционно                       | 30               | 6,96                    | 8,85         |               | 108                           | 015-17      | 18,88                             | 28,32               |
|            | Борщ сибирский с капустой свежей    | 250              | 3,90                    | 4,30         | 16,00         | 118                           | 111-04      | 15,77                             | 23,64               |
|            | Омлет с овощами и маслом сливочным  | 215/5            | 20,50                   | 34,60        | 5,89          | 352                           | ТК          | 57,94                             | 85,34               |
|            | Кофейный напиток                    | 200              | 3,17                    | 2,78         | 15,95         | 101                           | ТК          | 12,86                             | 19,29               |
|            | Фрукты (Яблоки)                     | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47                            | 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>41,53</b>            | <b>52,53</b> | <b>95,64</b>  | <b>953</b>                    |             | <b>121,32</b>                     | <b>176,37</b>       |
| Полдник    | Котлета говяжья, запеченная в тесте | 100              | 11,99                   | 10,41        | 33,17         | 274                           | 420-17      | 32,26                             | 48,18               |
|            | Сок фруктовый                       | 200              | 1,00                    |              | 20,20         | 85                            | 389-17,ТК   | 16,00                             | 20,80               |
|            | Фрукты (Яблоки)                     | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47                            | ТК          | 7,40                              | 9,62                |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b>    | <b>400</b>       | <b>13,39</b>            | <b>10,81</b> | <b>63,17</b>  | <b>406</b>                    |             | <b>55,66</b>                      | <b>78,60</b>        |