

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

/Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

/

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

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

Дата: 29.12.2023

Неделя по цикличному меню: 2

День цикличному меню: 5

\*\* очищенный картофель

| 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    | Морковные палочки                         | 100              | 1,30                    | 0,10         | 6,90         | 35                            | ТК           | 5,00                              | 7,50                |
|            | Гратен из печени                          | 120              | 21,32                   | 13,53        | 8,95         | 275                           | ТК           | 44,11                             | 65,85               |
|            | Макароны отварные с овощами               | 180              | 6,21                    | 7,19         | 34,23        | 226                           | 205-17       | 11,25                             | 16,87               |
|            | 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           | 2,40                              | 2,88                |
|            | Хлеб ржаной                               | 30               | 1,80                    | 0,30         | 13,50        | 63                            | ТК           | 2,75                              | 3,30                |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b>          | <b>640</b>       | <b>33,41</b>            | <b>21,72</b> | <b>97,09</b> | <b>748</b>                    |              | <b>79,91</b>                      | <b>115,12</b>       |
| Обед       | Салат из соленых огурцов с луком          | 100              | 0,82                    | 5,03         | 1,83         | 56                            | 21-17        | 12,97                             | 17,11               |
|            | Борщ с капустой белокочанной и картофелем | 250              | 2,00                    | 5,20         | 5,20         | 106                           | 110-04       | 11,36                             | 17,03               |
|            | Рыба, запеченая с маслом                  | 120              | 18,42                   | 17,17        | 5,00         | 285                           | ТК           | 59,72                             | 89,58               |
|            | Картофельное пюре                         | 180              | 3,84                    | 6,24         | 23,76        | 167                           | 54-11г-20,ТК | 17,40                             | 26,11               |
|            | Кофейный напиток                          | 200              | 3,17                    | 2,78         | 15,95        | 101                           | ТК           | 12,86                             | 19,29               |
|            | Хлеб пшеничный                            | 50               | 3,50                    | 1,00         | 25,00        | 120                           | ТК           | 4,00                              | 4,80                |
|            | Хлеб ржаной                               | 40               | 2,40                    | 0,40         | 18,00        | 84                            | ТК           | 3,67                              | 4,40                |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b>          | <b>940</b>       | <b>34,15</b>            | <b>37,82</b> | <b>94,74</b> | <b>919</b>                    |              | <b>121,98</b>                     | <b>178,32</b>       |
| Полдник    | Булочка творожная                         | 100              | 6,54                    | 3,03         | 19,34        | 150                           | 440-17       | 17,72                             | 26,58               |
|            | Сок фруктовый                             | 180              | 0,68                    |              | 18,51        | 77                            | 389-17,ТК    | 14,40                             | 18,72               |
|            | Фрукты (яблоки)                           | 100              | 0,38                    | 0,35         | 8,92         | 40                            | ТК           | 7,40                              | 9,62                |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b>          | <b>380</b>       | <b>7,6</b>              | <b>3,38</b>  | <b>46,77</b> | <b>267</b>                    |              | <b>39,52</b>                      | <b>54,92</b>        |