

«УТВЕРЖДЕНО»  
Руководитель АНО «Школьное питание»

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

Шевченко М. С.

/

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

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

Дата: 23.10.2023

Неделя по цикличному меню: 2

День цикличному меню: 1

\*\*картофель очищенный

| 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 порция             | 120              | 0,84                    | 0,12         | 2,28          | 14                            | ТК          | 10,21                             | 13,27               |
|            | Омлет натуральный                | 200              | 18,59                   | 33,11        | 3,52          | 386                           | 210-17      | 50,07                             | 75,11               |
|            | Кефир порционно                  | 200              | 5,46                    | 4,40         | 7,28          | 90                            | 386-17,ТК   | 15,11                             | 19,64               |
|            | 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                      | 30               | 1,80                    | 0,30         | 13,50         | 63                            | ТК          | 2,51                              | 3,01                |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b> | <b>690</b>       | <b>29,87</b>            | <b>39,08</b> | <b>55,5</b>   | <b>689</b>                    |             | <b>88,38</b>                      | <b>124,35</b>       |
| Обед       | Суп картофельный с клецками      | 250              | 3,56                    | 4,59         | 18,79         | 144                           | 108-17      | 9,85                              | 14,77               |
|            | Шницель говяжий                  | 105              | 16,51                   | 14,51        | 14,74         | 257                           | 451-04      | 54,91                             | 81,91               |
|            | 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                   | 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>815</b>       | <b>33,56</b>            | <b>27,89</b> | <b>134,27</b> | <b>931</b>                    |             | <b>98,37</b>                      | <b>141,82</b>       |
| Полдник    | Булочка бриош с изюмом           | 100              | 4,38                    | 7,30         | 35,00         | 243                           | 471-03      | 21,13                             | 31,69               |
|            | Какао с молоком                  | 180              | 3,19                    | 3,09         | 21,44         | 126                           | ТК          | 11,32                             | 16,97               |
|            | 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>7,95</b>             | <b>10,74</b> | <b>65,36</b>  | <b>409</b>                    |             | <b>39,85</b>                      | <b>58,28</b>        |