

/Шевченко М. С.

/



**Ежедневное меню
 основного (организованного) питания**

Возрастная категория питающихся: 12 и старше , ОВЗ, инвалиды

Дата: 30.09.2023

Неделя по цикличному меню: 2

День цикличному меню: 6

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	Салат из моркови с сухофруктами 100	100	1,36	4,47	11,58	92	№76, стр.39	9,27	13,89
	Пудинг из творога со сметаной	205	23,90	28,27	40,57	621	362-04	70,95	106,41
	Хлеб ржаной	25	1,50	0,25	11,25	53	ТК	2,09	2,51
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	84	ТК	2,70	3,23
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,09		17,00	68	№495, стр.299	6,83	10,24
	Итого за рацион питания :	565	29,3	33,69	97,9	918		91,84	136,28
Обед	Огурцы свежие порция	100	0,70	0,10	1,90	12	ТК	8,51	11,06
	Суп с лапшой(М)	250	0,33	3,33	1,68	38	280 стр.151	3,25	4,87
	Жаркое по-домашнему 300г	300	25,76	29,64	29,07	486	№504, стр.291	107,92	161,87
	Чай с сахаром (ТТК)	200	0,07	0,02	10,00	40	ТК	1,82	2,72
	Хлеб пшеничный	28	1,96	0,56	14,00	67	ТК	2,16	2,59
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	ТК	1,67	2,00
	Итого за рацион питания :	898	30,02	33,85	65,65	685		125,33	185,11
Полдник	Фрукты (яблоки)	160	0,61	0,56	14,27	64	ТК	11,84	15,39
	Сок фруктовый	200	0,76		20,57	86	389-17,ТК	16,00	20,80
	Булочка творожная	150	9,81	4,55	29,01	225	440-17	25,24	37,87
	Итого за рацион питания :	510	11,18	5,11	63,85	375		53,08	74,06

/Шевченко М. С.

/

Ежедневное меню

основного (организованного) питания

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

Дата: 30.09.2023

Неделя по цикличному меню: 2

День цикличному меню: 6

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	Пудинг из творога со сметаной	190	22,15	26,20	37,60	575	362-04	65,73	98,62
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	ТК	1,67	2,00
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	72	ТК	2,31	2,77
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,09		17,00	68	№495, стр.299	6,83	10,24
	Салат из моркови с сухофруктами 60	60	0,82	2,68	6,94	55	№76, стр.39	5,55	8,34
	Итого за рацион питания :	500	26,36	29,68	85,54	812		82,09	121,97
Обед	Суп с лапшой(М)	200	0,26	2,66	1,34	30	280 стр.151	2,60	3,89
	Жаркое по-домашнему 240г	240	20,60	23,72	23,25	389	№504, стр.291	86,84	130,28
	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,86	5,47	3,29	64	ТК	9,14	12,11
	Чай с сахаром. Ш21 №776 стр.437	200	0,26	0,06	9,13	38	№776 стр.437	1,69	2,53
	Хлеб пшеничный	28	1,96	0,56	14,00	67	ТК	2,16	2,59
	Хлеб ржаной	28	1,68	0,28	12,60	59	ТК	2,34	2,81
	Итого за рацион питания :	786	25,62	32,75	63,61	647		104,77	154,21
Полдник	Фрукты (яблоки)	140	0,53	0,49	12,49	56	ТК	10,36	13,47
	Сок фруктовый	200	0,76		20,57	86	389-17,ТК	16,00	20,80
	Булочка творожная	100	6,54	3,03	19,34	150	440-17	16,83	25,24
	Итого за рацион питания :	440	7,83	3,52	52,4	292		43,19	59,51