

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель оператора питания
ФИО

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации
ФИО

**Ежедневное меню
основного (организованного) питания**

Возрастная категория питающихся: 12-18 лет

Дата 06.09.2023г.

Неделя по цикличному меню: 1

День по цикличному меню: 3

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры | Цена в рублях |
|------------|--|------------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Завтрак | Сыр порционно (Российский) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 015-17 | 9,44 |
| | Пудинг из творога со сметаной (200/5) | 205 | 16,60 | 19,70 | 32,27 | 402,30 | 362-04 | 106,41 |
| | Кисломолочный продукт (кефир) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 386-17, ТК | 19,64 |
| | Фрукты (мандарин) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 38,00 | ТК | 14,17 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 | ТК | 2,77 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63,00 | ТК | 3,46 |
| | Итого за рацион питания: | | 575 | 29,02 | 28,95 | 78,57 | 711,00 | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,20 | 5,60 | 22,30 | 167,00 | 139-04 | 17,55 |
| | Шницель рыбный (минтай) натуральный с маслом сливочным (100/5) | 105 | 13,02 | 14,51 | 7,98 | 230,00 | 235-17 | 52,41 |
| | Картофель отварной | 180 | 3,60 | 9,18 | 28,62 | 217,80 | 518-04 | 22,14 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,89 | ТК | 18,87 |
| | Фрукты свежие (апельсин) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 38,00 | ТК | 14,17 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 1,00 | 25,00 | 119,50 | ТК | 4,62 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,50 | 105,00 | ТК | 5,76 |
| | Итого за рацион питания: | | 935 | 33,80 | 34,73 | 133,78 | 996,19 | |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 100 | 12,30 | 7,31 | 38,90 | 269,33 | 410-17 | 30,88 |
| | Кисломолочный продукт (ряженка) | 250 | 7,25 | 6,25 | 10,00 | 125,00 | 386-17, ТК | 39,36 |
| | Итого за рацион питания: | 350 | 19,55 | 13,56 | 48,90 | 394,33 | | 70,24 |

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель оператора питания
ФИО

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации
ФИО

**Ежедневное меню
основного (организованного) питания**

Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

Дата 06.09.2023г.

Неделя по цикличному меню: 1

День по цикличному меню: 3

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры | Цена в рублях |
|------------|--|------------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Завтрак | Сыр порционно (Российский) | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72 | 015-17 | 18,88 |
| | Пудинг из творога со сметаной (140/10) | 150 | 11,66 | 13,79 | 22,6 | 302,5 | 362-04 | 77,87 |
| | Кисломолочный продукт (кефир) | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 386-17, ТК | 17,68 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 38 | ТК | 14,17 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 | ТК | 2,77 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | ТК | 2,30 |
| | Итого за рацион питания: | 500 | 25,22 | 25,39 | 63,6 | 616,2 | | 133,67 |
| Обед | Овощи по сезону | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | ТК | 8,85 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,96 | 4,48 | 17,84 | 133,6 | 139-04 | 14,03 |
| | Щицель рыбный натуральный (филе минтая) с маслом сливочным (100/5) | 105 | 13,02 | 14,51 | 7,98 | 230 | 235-17 | 52,41 |
| | Картофель отварной | 150 | 3 | 7,65 | 23,85 | 181,5 | 518-04 | 18,45 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | ТК | 16,97 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,5 | 1 | 25 | 119,5 | ТК | 4,62 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,5 | 63 | ТК | 3,46 |
| | Итого за рацион питания: | 775 | 30,61 | 31,25 | 106,27 | 847,8 | | 118,79 |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 100 | 12,3 | 7,31 | 38,9 | 269,33 | 410-17 | 30,88 |
| | Кисломолочный продукт (кефир) | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 386-17, ТК | 31,48 |
| | Итого за рацион питания: | 300 | 18,1 | 12,31 | 46,9 | 369,33 | | 62,36 |