



М Е Н Ю (выбор)

29.09.2023

12 и старше (5-11кл).

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, г	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, Ккал	Стоимость, руб.
Салат						11,30
1 - Овощи свежие (порция)	95	0,09	0,01	2,76	16	11,51
2 - Икра кабанковая консервированная	60	1,13	4,75	4,67	66	11,30
3 - Икра свекольная	110	1,84	4,91	11,44	97	11,09
Основное						64,30
1 - Гратен из печени	90	15,99	10,15	6,71	206	49,34
1 - Макароны отварные с овощами	160	5,52	6,39	30,43	201	14,05
2 - Рыба, запеченная с маслом (филе минтай)	75	11,51	10,73	3,13	178	44,40
2 - Картофель отварной	160	3,20	8,16	25,44	104	19,68
3 - Тефтели с рисом (сметанный соус)	80	4,03	3,20	6,38	69	43,77
3 - Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139	20,72
Дополнение						47,40
1 - Сок фруктовый	200	0,76		20,57	66	20,80
1 - Хлеб пшеничный	39	2,73	0,78	19,50	93	3,60
1 - Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	3,01
1 - Кондитерские изделия (вафли топленое молоко 15г)	30	0,32	2,66	5,69	48	5,59
1 - Фрукты (блоки)	150	0,57	0,53	13,36	80	14,40
		32,69	37,77	183,40	1 516	123,00

Принят:

Заведующий
производством

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор «ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»



Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель пищевого подразделения



Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная группа обучающихся: 12 и старше, ОВЗ, инвалиды

Дата: 29.09.2023

Неделя по циклическому меню: 2

День циклическому меню: 3

Примечание	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	100	0,70	0,10	1,90	12	ТК	8,51	11,06
	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	275	ТК	44,07	65,79
	Макаронные изделия 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	2,31	2,77
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	ТК	2,51	3,01
	Итого за рацион питания :	640	32,81	21,72	92,09	725		83,05	118,22
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	71	ТК	10,17	13,47
	Борщ с капустой белокачанной и картофелем 250	250	2,00	5,20	5,20	106	110-04	11,39	17,08
	Рыба, запеченная с маслом (филе минтай)	120	18,42	17,17	5,00	285	ТК	47,37	71,05
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167	54-11г-20,ТК	16,58	24,86
	Кофейный напиток I	200	3,17	2,78	15,95	101	ТК	12,86	19,29
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120	ТК	3,85	4,62
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	ТК	3,34	4,01
	Итого за рацион питания :	940	34,29	38,87	96,56	934		105,56	154,38
Полдник	Булочка творожная	100	6,54	3,03	19,34	150	440-17	16,83	25,24
	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
	Итого за рацион питания :	380	7,6	3,38	46,77	267		38,63	53,58