



## М Е Н Ю (выбор)

09.10.2023

12 и старше (5-11кл).

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД г	Б. г	Ж. г	У. г	Энергетическая ценность, Ккал	Стоимость, руб.
<b>Салат</b>		1,17	3,03	4,99	52,33	11,28
1 - Огурцы свежие порция	100	0,70	0,10	1,50	12	11,06
2 - Салат из капусты белокачанной	130	1,69	4,23	6,41	79	11,47
3 - Икра кабачковая консервированная	60	1,13	4,75	4,67	66	11,30
<b>Основное</b>		17,03	21,6	22,27	351	75,67
1 - Омлет натуральный	185	17,19	30,62	3,26	357	61,33
1 - Сыр порционнo	15	3,48	4,43		54	14,16
2 - Шницель говяжий	75	11,79	10,37	10,93	164	56,50
2 - Картофель отварной	130	2,60	6,63	20,67	157	17,04
3 - Отбивная из филе птицы	70	12,53	5,53	3,65	118	54,92
3 - Ризотто с овощами	130	3,50	6,92	26,50	183	21,07
<b>Дополнение</b>		4,42	1,21	53,98	242	36,06
1 - Сок фруктовый	160	0,68		18,51	77	16,72
1 - Хлеб пшеничный	25	1,75	0,50	12,50	60	2,31
1 - Хлеб ржаной	25	1,50	0,25	11,25	53	2,51
1 - Фрукты (яблоки)	130	0,49	0,46	11,60	52	12,51
		22,62	26,74	81,12	646,33	123,00

Принял:

Заведующий  
производством  
должность

подпись

расшифровка подписи



«СОГЛАСОВАНО»  
 Руководитель общеобразовательной организации

**Ежедневное меню  
 основного (организованного) питания**

*Возрастная категория питающихся: 12 и старше, ОВЗ, дети-инвалиды*

*Дата: 09.10.2023*

*Неделя по цикличному меню: 2*

*День цикличному меню: 1*

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур	Цена продуктового набора в рублях	Цена всего в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы				
Заштрак	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	44,19	66,31
	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>82,50</b>	<b>115,55</b>
Обед	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144	108-17	9,61	14,41
	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>33,66</b>	<b>27,89</b>	<b>134,27</b>	<b>931</b>		<b>98,13</b>	<b>141,46</b>
Поддник	Булочка бриош с изюмом	100	4,38	7,30	35,00	243	471-03	20,57	30,86
	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>39,29</b>	<b>57,45</b>