



## М Е Н Ю (выбор)

10.10.2023

12 и старше (5-11кл.)

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД г	Б. г	Ж. г	У. г	Энергетическая ценность, Ккал	Стоимость, руб.
<b>Салат</b>		1,38	2,52	4,89	48	9,66
1 - Помидоры свежие порция	80	0,98	0,16	3,04	18	9,80
2 - Салат из капусты белокочанной	110	1,43	3,58	7,12	66	9,70
3 - Салат из свеклы с сыром	60	1,83	3,82	4,50	60	9,47
<b>Основное</b>		20,4	14,22	22,99	394	95,24
1 - Рагу из филе птицы	230	20,55	11,29	23,46	260	95,23
2 - Плов из говядины	170	18,36	18,02	32,08	298	95,26
3 - Оладьи куриные	80	13,44	3,44	5,36	105	52,30
3 - Макароны отварные с сыром	155	8,84	9,92	8,06	519	42,93
<b>Дополнение</b>		21,85	0,99	52,19	281	18,10
1 - Кисель из вишни	200	18,00	0,14	23,84	117	12,28
1 - Хлеб пшеничный	25	1,75	0,50	12,50	60	2,31
1 - Хлеб ржаной	35	2,10	0,35	15,75	74	3,51
		43,63	17,73	80,07	693	123,00

Принят:

Заведующий  
производством  
должность

подпись

рациональная подпись



«УТВЕРЖДЕНО»  
 Директор ФБУ ЦТ «Федеральный центр безопасности пищевой продукции»

Шевченко М. С.

Руководитель ФБУ «Федеральный центр безопасности пищевой продукции»

### Ежедневное меню основного (организованного) питания

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

Дата: 10.10.2023

Неделя по цикличному меню: 1

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				
Завтрак	Салат из свежих овощей	100	1,15	0,90	3,80	56	ТК	8,13	11,08
	Рагу из филе птицы	200	17,87	9,81	20,40	226	210-03,Т К	55,58	83,38
	Какао с молоком	180	3,19	3,09	21,44	126	ТК	11,32	16,97
	Кондитерские изделия (пряники 25гр)	25	0,55	0,41	6,82	33	ТК	8,90	11,57
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120	ТК	3,85	4,62
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	ТК	2,51	3,01
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>585</b>	<b>28,06</b>	<b>15,51</b>	<b>90,96</b>	<b>624</b>		<b>90,29</b>	<b>130,63</b>
Обед	Огурцы свежие порция	100	0,70	0,10	1,90	12	ТК	8,51	11,06
	Борщ из свежей капусты	250	1,58	4,38	6,25	71	93-18	12,78	19,18
	Плов из говядины	200	21,60	21,20	37,74	350	443-04,Т К	74,93	112,41
	Кисель из вишни	200	18,00	0,14	23,94	117	350-17,Т К	8,19	12,28
	Кондитерские изделия (печенье 30гр)	30	2,50	4,00	21,00	130	ТК	9,67	12,57
	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	ТК	7,40	9,62
	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>980</b>	<b>51,36</b>	<b>31,77</b>	<b>147,75</b>	<b>947</b>		<b>129,44</b>	<b>186,67</b>	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	150	9,05	11,40	55,35	360	406-17	14,32	21,46
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40	ТК	1,82	2,72
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>350</b>	<b>9,12</b>	<b>11,42</b>	<b>65,35</b>	<b>400</b>		<b>16,14</b>	<b>24,21</b>