



М Е Н Ю (выбор)

11.10.2023

12 и старше (5-11кл).

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД г	Б. г	Ж. г	У. г	Энергетическая ценность, Ккал	Стоимость, руб
Салат		2,98	7,19	3,83	91,33	14,43
1 - Салат витаминный	140	2,10	5,15	5,44	89	14,53
2 - Салат из моркови с сыром	55	5,94	12,49	2,31	144	14,23
3 - Салат из свежих огурцов	110	0,90	2,92	2,73	41	14,44
Основное		18,54	16,24	45,89	462,67	74,55
1 - Рыба, запеченная с маслом (филе минтай)	85	13,04	12,16	3,54	202	49,84
1 - Картофель отварной	190	3,80	9,69	30,21	230	24,91
2 - Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	75	11,80	4,48	2,49	176	57,90
2 - Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	4,94	4,59	31,91	252	16,65
3 - Шницель говяжий	80	12,58	11,06	11,23	196	62,40
3 - Рис отварной	125	9,46	6,75	58,26	332	11,98
Дополнение		7,36	5,53	73,85	371	34,01
1 - Чай с сахаром (ТТК)	200	0,07	0,02	10,00	40	2,72
1 - Хлеб пшеничный	40	2,90	0,80	20,00	96	3,70
1 - Хлеб ржаной	25	1,50	0,25	11,25	53	2,51
1 - Кондитерские изделия (печенье 30гр)	30	2,50	4,00	21,00	130	12,57
1 - Фрукты (яблоки)	130	0,49	0,46	11,60	52	12,51
		28,88	26,96	123,57	925	123,00

Принял:

Заведующий
производством
должность

подпись

расшифровка подписи

«УТВЕРЖДЕНО»
 Директор АНО «Школьное питание»

/Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

Ежедневное меню основного (организованного) питания

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

Дата: 11.10.2023

Неделя по циклическому меню: 2

День циклическому меню: 3

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	Котлета рыбная (филе минтай)	100	14,80	13,90	11,80	164	234-17,ТК	24,37	36,14
	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	218	518-04	15,73	23,60
	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
	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
	Итого за рацион питания :	640	24,76	24,73	106,35	682		68,26	95,71
Обед	Салат из капусты белокачанной	100	1,30	3,25	6,47	60	ТК	5,88	8,82
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	121	147-04	3,75	5,63
	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	120	18,88	7,16	3,98	282	ТК	61,77	92,66
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	5,74	5,33	37,06	293	302-17	12,90	19,35
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13		10,20	42	ТК	2,05	3,07
	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
Итого за рацион питания :	1 050	35,42	22,77	127,63	1 065		101,71	148,70	
Полдник	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	234	ТК	23,97	35,74
	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
	Кондитерские изделия (вафли топленое молоко 15г)	15	0,32	2,66	5,69	48	ТК	4,30	5,59
	Итого за рацион питания :	395	13,37	13,42	66,29	399		50,07	69,67