



«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО «Школьное питание»

Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

Курманжанов М. С.

**Ежедневное меню  
основного (организованного) питания**

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

Дата: 25.10.2023

Неделя по циклическому меню: 2

День циклическому меню: 3

Прием 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,Т К	24,37	36,14
	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	218	518-04	13,78	20,68
	Сок фруктовый	180	0,68		18,51	77	389-17,Т К	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
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>640</b>	<b>24,76</b>	<b>24,73</b>	<b>106,35</b>	<b>682</b>		<b>66,31</b>	<b>92,79</b>
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
<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>1 050</b>	<b>35,42</b>	<b>22,77</b>	<b>127,63</b>	<b>1 065</b>		<b>101,71</b>	<b>148,70</b>	
Полдник	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	234	ТК	24,18	36,05
	Сок фруктовый	180	0,68		18,51	77	389-17,Т К	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
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>395</b>	<b>13,37</b>	<b>13,42</b>	<b>66,29</b>	<b>399</b>		<b>50,28</b>	<b>69,98</b>