

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО «Школьное питание»



Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель образовательной организации



Шевченко М. С.

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория питающихся: 7 - 11 лет, ОВЗ, дети-инвалиды

Дата: 27.10.2023

Неделя по циклическому меню: 2

День циклическому меню: 5

| Принем пищи | 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 | 80 | 0,56 | 0,08 | 1,52 | 10 | ТК | 6,81 | 8,85 |
| | Гратен из печени | 90 | 15,99 | 10,15 | 6,71 | 206 | ТК | 33,07 | 49,34 |
| | Макароны отварные с овощами | 150 | 5,17 | 5,99 | 28,52 | 188 | 205-17 | 9,37 | 14,05 |
| | 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 | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42 | ТК | 1,67 | 2,00 |
| | Итого за рацион питания : | 550 | 25,7 | 17,02 | 79,26 | 595 | | 67,63 | 95,73 |
| Обед | Салат из свежих овощей | 60 | 0,69 | 0,54 | 2,28 | 34 | ТК | 4,87 | 6,65 |
| | Борщ с капустой белокочанной и картофелем | 200 | 1,60 | 4,16 | 4,16 | 84 | 110-04 | 9,05 | 13,54 |
| | Рыба, запеченная с маслом (филе минтай) | 95 | 14,58 | 13,59 | 3,96 | 226 | ТК | 37,50 | 56,24 |
| | Картофель отварной с луком | 150 | 3,20 | 8,40 | 26,10 | 181 | 204-04 | 18,53 | 27,79 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,92 | 40 | ТК | 7,40 | 9,62 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,76 | | 20,57 | 86 | 389-17,ТК | 16,00 | 20,80 |
| | 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 |
| | Итого за рацион питания : | 875 | 25,81 | 28,14 | 99,49 | 810 | | 98,94 | 141,35 |
| Полдник | Бутерброд с сыром | 60 | 11,90 | 16,40 | 41,60 | 183 | ТК | 21,20 | 31,11 |
| | 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 |
| | Итого за рацион питания : | 340 | 15,47 | 19,84 | 71,96 | 349 | | 39,92 | 57,70 |