



М Е Н Ю (выбор)

23.11.2023
12 и старше (5-11кл).

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, Ккал	Стоимость, руб.
Салат		1,57	2,4	8	80,33	12,08
1 - Винегрет	100	1,40	1,90	7,90	53	12,00
2 - Икра кабачковая	65	1,22	5,15	5,08	72	12,24
3 - Морковные палочки	160	2,08	0,16	11,04	58	12,00
Основное		19,32	17,9	43,28	429,33	84,47
1 - Гратен из печени	130	23,10	14,88	6,69	298	71,28
1 - Макароны отварные с маслом	180	5,90	4,94	38,10	221	13,27
2 - Вок "Курица с рисом и овощами"	177	9,91	18,23	33,10	254	84,57
3 - Котлета "Школьная"	90	13,23	10,40	11,43	219	64,72
3 - Каша гречневая рассыпчатая с маслом	182	5,61	5,39	37,47	298	19,57
Дополнение		8,12	3,98	51,89	272	26,45
1 - Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	101	19,29
1 - Хлеб пшеничный	45	3,15	0,90	22,50	108	4,15
1 - Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	3,01
		29,01	24,28	103,21	781,66	123,00

Принял:

Заведующий
 производством
 должность


 подпись


 расшифровка подписи

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"


Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель образовательной организации


МАОУ
СОШ №101

**Ежедневное меню
основного (организованного) питания**

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

Дата: 23.11.2023

Неделя по циклическому меню: 1

День циклическому меню: 4

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	Морковные палочки	120	1,56	0,12	8,28	42	ТК	6,00	9,00
	Вок "Курица с рисом и овощами"	200	11,20	20,60	37,40	287	310-16	63,72	95,56
	Кисель из кураги	200	0,41		20,06	82	№784 стр.442	6,58	9,87
	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
	Итого за рацион питания :	625	19,02	22,43	111,06	627		91,56	133,63
Обед	Сыр порционно	30	6,96	8,85		108	015-17	18,88	28,32
	Борщ сибирский с густой белокочанной	250	3,90	4,30	16,00	118	111-04	13,33	20,02
	Омлет с овощами и маслом сливочным	220	22,25	32,76	6,36	389	ТК	55,87	82,83
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	101	ТК	12,86	19,29
	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 :	900	43,26	50,64	95,23	983		116,30	169,63
Полдник	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274	420-17	29,68	44,30
	Сок фруктовый	200	0,76		20,57	86	389-17,ТК	16,00	20,80
	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	ТК	7,40	9,62
	Итого за рацион питания :	400	13,13	10,76	62,66	400		53,08	74,72