

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО «Школьное питание»

Шевченко М. С.



«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общественной организации

Дикова Н. В.



**Ежедневное меню  
основного (организованного) питания**

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

Дата: 07.12.2023

Неделя по циклическому меню: 1

День циклическому меню: 4

| 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    | Морковные палочки                   | 90               | 1,17                    | 0,09         | 6,21         | 32                            | ТК           | 4,50                              | 6,75                |
|            | Вок "Курица с рисом и овощами"      | 150              | 8,40                    | 15,45        | 28,05        | 215                           | 310-16       | 47,78                             | 71,67               |
|            | Кисель из кураги                    | 200              | 0,41                    |              | 20,06        | 82                            | №784 стр.442 | 6,58                              | 9,87                |
|            | Фрукты (Мандарин)                   | 100              | 0,80                    | 0,20         | 7,50         | 38                            | ТК           | 9,80                              | 12,74               |
|            | Хлеб пшеничный                      | 30               | 2,10                    | 0,60         | 15,00        | 72                            | ТК           | 2,40                              | 2,88                |
|            | Хлеб ржаной                         | 20               | 1,20                    | 0,20         | 9,00         | 42                            | ТК           | 1,83                              | 2,20                |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b>    | <b>590</b>       | <b>14,08</b>            | <b>16,54</b> | <b>85,82</b> | <b>481</b>                    |              | <b>72,89</b>                      | <b>106,11</b>       |
| Обед       | Салат из свеклы отварной            | 60               | 1,08                    | 3,66         | 8,58         | 63                            | 52-17        | 3,09                              | 4,64                |
|            | Борщ сибирский с капустой свежей    | 200              | 3,12                    | 3,44         | 12,80        | 94                            | 111-04       | 12,82                             | 19,25               |
|            | Омлет с овощами и маслом сливочным  | 180              | 18,20                   | 26,80        | 5,20         | 318                           | ТК           | 47,15                             | 69,93               |
|            | 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                      | 50               | 3,50                    | 1,00         | 25,00        | 120                           | ТК           | 4,00                              | 4,80                |
|            | Хлеб ржаной                         | 30               | 1,80                    | 0,30         | 13,50        | 63                            | ТК           | 2,75                              | 3,30                |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b>    | <b>820</b>       | <b>31,25</b>            | <b>38,33</b> | <b>89,95</b> | <b>799</b>                    |              | <b>90,07</b>                      | <b>130,83</b>       |
| Полдник    | Котлета говяжья, запеченная в тесте | 100              | 11,99                   | 10,41        | 33,17        | 274                           | 420-17       | 29,77                             | 44,43               |
|            | Сок фруктовый                       | 200              | 0,76                    |              | 20,57        | 86                            | 389-17,ТК    | 16,00                             | 20,80               |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b>    | <b>300</b>       | <b>12,75</b>            | <b>10,41</b> | <b>53,74</b> | <b>360</b>                    |              | <b>45,77</b>                      | <b>65,23</b>        |