



## М Е Н Ю (выбор)

**22.12.2023**

**12 и старше (5-11кл).**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, г	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, Ккал	Стоимость, руб.
<b>Салат</b>		<b>0,84</b>	<b>1,68</b>	<b>4,52</b>	<b>37,67</b>	<b>7,70</b>
1 - Салат из моркови и яблок	75	0,75	4,65	8,15	70	7,73
2 - Морковные палочки	100	1,30	0,10	6,90	35	7,50
3 - Ассорти из соленых овощей	50	0,48	0,30	0,52	8	7,86
<b>Основное</b>		<b>14,75</b>	<b>14,66</b>	<b>58,49</b>	<b>397,33</b>	<b>60,50</b>
1 - Запеканка из творога с курагой, молоком сгущенным	120/10	7,25	5,61	97,67	403	71,20
1 - Сыр порционно	10	2,32	2,95		36	9,44
2 - Рыба, запеченная под маринадом	130	12,95	6,16	20,83	191	50,97
2 - Картофельное пюре	215	4,59	7,45	28,38	199	29,41
3 - Куриное филе запеченное	60	13,83	13,88	0,09	180	59,42
3 - Рисотто с овощами	130	3,50	6,92	28,50	153	21,07
<b>Дополнение</b>		<b>3,69</b>	<b>3,48</b>	<b>48,09</b>	<b>237</b>	<b>34,80</b>
1 - Сок фруктовый	180	0,68		18,51	77	18,72
1 - Хлеб пшеничный	20	1,40	0,40	10,00	48	1,92
1 - Хлеб ржаной	17	1,02	0,17	7,65	36	1,84
1 - Кондитерские изделия (вафли топленое молоко 15г)	16	0,32	2,06	5,89	48	5,59
1 - Фрукты (яблоки)	70	0,27	0,25	6,24	28	6,73
		<b>19,26</b>	<b>19,92</b>	<b>111,10</b>	<b>672</b>	<b>123,00</b>

Принят:

Заведующий  
производством  
\_\_\_\_\_

должность

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

расшифровка подписи

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"



«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель общеобразовательной организации



**Ежедневное меню  
основного (организованного) питания**

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

Дата: 22.12.2023

Неделя по циклическому меню: 1

День циклическому меню: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур	Цена продукта оного набора в рублях	Цена всего в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Ассорти из соевых овощей	110	1,05	0,66	1,14	17	70-17	13,31	17,30
	Рыба, запеченная с маслом	115	17,65	16,45	4,79	273	ТК	57,24	85,85
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167	54-11г-20, ТК	16,41	24,62
	Сок фруктовый	180	0,68		18,51	77	389-17,Т К	14,40	18,72
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	ТК	3,20	3,84
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	ТК	2,75	3,30
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>655</b>	<b>27,82</b>	<b>24,45</b>	<b>81,7</b>	<b>693</b>		<b>107,31</b>	<b>153,63</b>
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	2,10	2,80	19,10	143	138-04	8,03	12,06
	Запеканка из творога с курагой со сметаной	200	9,36	8,53	126,03	520	ТК	75,41	113,12
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13		10,20	42	ТК	2,44	3,65
	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	4,80	5,76
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	ТК	3,67	4,40
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>850</b>	<b>18,57</b>	<b>13,28</b>	<b>212,25</b>	<b>972</b>		<b>101,75</b>	<b>148,61</b>
Полдник	Раостегай с мясом	100	15,57	10,72	29,97	250	743-04	25,98	38,98
	Компот из вишни	200	0,20		32,50	126	342-17,Т К	9,37	14,05
	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	ТК	7,40	9,62
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>400</b>	<b>16,15</b>	<b>11,07</b>	<b>71,39</b>	<b>416</b>		<b>42,75</b>	<b>62,65</b>