



М Е Н Ю (выбор)

27.12.2023

12 и старше (5-11кл).

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, г	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, Ккал	Стоимость, руб.
Салат		3,26	6,93	3,06	87	11,65
1 - Огурцы соленые	70	0,56	0,07	1,19	7	11,51
2 - Салат из моркови с сыром	70	7,56	16,89	2,94	164	11,93
3 - Салат витаминный	110	1,65	4,84	5,06	70	11,50
Основное		13,3	15,48	30,37	338	85,86
1 - Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	90	14,16	5,37	2,99	212	69,49
1 - Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,79	4,44	30,89	244	16,13
2 - Вок "Курица с рисом и овощами"	180	10,08	18,54	33,66	258	85,99
3 - Гуляш из говядины	75	7,47	12,53	2,45	152	63,89
3 - Картофельное пюре	160	3,41	5,55	21,12	148	21,89
Дополнения		7,88	4,47	55,42	290	25,55
1 - Какао с молоком	200	3,04	3,43	23,82	140	18,87
1 - Хлеб пшеничный	38	2,66	0,76	19,00	91	3,65
1 - Хлеб ржаной	26	1,68	0,28	12,60	59	3,03
		24,44	26,88	68,65	715	123,00

Принял: _____
Заведующий производством
должность

подпись

расшифровка подписи

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель МКОУ «Школа №11 г. Ижевск»

Давыденко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

Рачилова Л. П.

**Ежедневное меню
основного (организованного) питания**

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

Дата: 27.12.2023

Неделя по циклическому меню: 2

День циклическому меню: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур	Цена продукта одного набора в рублях	Цена всего в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Котлета рыбная	100	14,80	13,90	11,80	164	234-17,Т К	29,53	43,88
	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	218	518-04	15,13	22,69
	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	4,00	4,80
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	ТК	2,75	3,30
	Итого за рацион питания :	640	24,76	24,73	106,35	682		73,21	103,01
Обед	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,48	8,88	7,56	116	11-17	7,37	10,62
	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	2,44	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
	Итого за рацион питания :	1 050	35,6	28,4	128,72	1 121		104,10	151,69
Полдник	Котлета куриная, залеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	234	ТК	23,81	35,50
	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
	Итого за рацион питания :	395	13,37	13,42	66,29	399		49,91	69,43