

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО «Школьное питание»

Шварцова М.С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель образовательной организации

СОШ №101

**Ежедневное меню  
основного (организованного) питания**

*Возрастная категория питающихся: 7 - 11 лет, ОБЗ, дети-инвалиды*

*Дата: 19.01.2024*

*Неделя по циклическому меню: 2*

*День циклическому меню: 5*

Структура	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур М	Цена продукта по прайс-листу в рублях	Цена всего в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Морковные палочки	80	0,88	0,16	3,04	35	ТК	4,26	6,38
	Гречка из гречки	90	15,99	10,13	6,71	206	ТК	33,12	49,42
	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188	205-17	9,41	14,11
	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	2,40	2,88
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	ТК	1,83	2,20
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>558</b>	<b>26,02</b>	<b>17,1</b>	<b>80,78</b>	<b>620</b>		<b>65,42</b>	<b>93,71</b>
Обед	Салат из соевых огурцов с луком	60	0,49	3,02	1,10	34	21-17	7,78	10,28
	Борщ с капустой белокочанной и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84	110-04	9,27	13,90
	Рыба, запеченная с маслом	95	14,58	13,59	3,96	226	ТК	47,27	70,91
	Картофель отварной с луком	150	3,20	8,40	26,10	181	204-04	19,58	29,37
	Фрукты (яблока)	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	3,20	3,84
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	ТК	2,75	3,30
<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>875</b>	<b>25,61</b>	<b>30,62</b>	<b>98,31</b>	<b>810</b>		<b>113,25</b>	<b>162,82</b>	
Полдник	Бутерброд с сыром	60	11,90	16,40	41,60	183	ТК	21,29	31,22
	Какао с молоком	180	3,19	3,09	21,44	126	ТК	11,32	16,97
	Фрукты (яблока)	100	0,38	0,35	8,92	40	ТК	7,40	9,62
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>348</b>	<b>15,47</b>	<b>19,84</b>	<b>71,96</b>	<b>349</b>		<b>40,01</b>	<b>57,81</b>