



УТВЕРЖДЕНО
Директор

/ Шаевичко М. С. /

М Е Н Ю (выбор)

19.01.2024
12 и старше (5-11кл.)

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД г	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, Ккал	Стоимость, руб.
Салат		3,83	8,18	1,48	98	18,89
1 - Салат из квашеной капусты	110	0,91	5,53	2,02	62	19,05
2 - Сыр порционно	20	4,64	5,90		72	18,88
3 - Салат из моркови с сыром	105	6,24	13,11	2,43	191	18,75
Основное		21,91	21,94	35,34	459,33	77,53
1 - Гратен из печени	100	17,77	11,29	7,46	229	48,17
1 - Ризотто с овощами	180	4,84	9,58	39,48	254	29,36
2 - Омлет натуральный	150	16,73	29,80	3,17	348	77,53
3 - Котлета рубленая из куриного филе	110	20,02	9,24	14,74	222	56,02
3 - Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	6,38	9,92	41,18	323	21,51
Дополнение		5	1,42	52,17	238	19,36
1 - Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40	2,72
1 - Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	48	9,62
1 - Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	64	3,36
1 - Хлеб ржаной	35	2,10	0,35	15,75	74	3,85
		30,84	31,54	88,99	792,33	118,97

Принял:

Заведующий
производством
должность


подпись


расшифровка подписи

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

Шемченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель образовательной организации

СОШ №101

Ежедневное меню основного (организованного) питания

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

Дата: 19.01.2024

Неделя по циклическому меню: 2

День циклическому меню: 5

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур	Цена при закупке одного набора в рублях	Цена всего в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Морозильные палочки	100	1,10	0,20	3,80	44	TK	5,32	7,98
	Гречка из печи	120	21,32	13,53	8,95	275	TK	44,14	65,89
	Мягарины отварные с овощами	180	6,21	7,19	34,23	226	205-17	11,20	16,94
	Сок фруктовый	180	0,68		18,51	77	389-17,TK	14,40	18,72
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	72	TK	2,40	2,88
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	TK	2,75	3,30
	Итого за рацион питания :	640	33,21	21,82	93,99	787		80,30	115,71
Обед	Салат из соевых огурцов с луком	100	0,82	5,03	1,83	56	21-17	12,97	17,11
	Борщ с густой белокочанной и картофелем	250	2,00	5,20	5,20	106	110-04	11,58	17,37
	Рыба, запеченная с маслом	120	18,42	17,17	5,00	285	TK	59,72	89,58
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167	54-11г-20,TK	17,12	25,69
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,85	101	TK	12,86	19,29
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120	TK	4,00	4,80
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	TK	3,67	4,40
	Итого за рацион питания :	940	34,15	37,82	94,74	919		121,92	178,24
Полдник	Булочка творожная	100	13,08	6,06	38,68	300	440-17	17,86	26,78
	Сок фруктовый	180	0,68		18,51	77	389-17,TK	14,40	18,72
	Фрукты (яблоко)	100	0,38	0,35	8,92	40	TK	7,40	9,62
	Итого за рацион питания :	380	14,14	6,41	66,11	417		39,66	55,12