



## М Е Н Ю (выбор)

24.01.2024

12 и старше (5-11кл).

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, Ккал	Стоимость, руб.
<b>Салат</b>		<b>3,93</b>	<b>6,38</b>	<b>1,46</b>	<b>78,33</b>	<b>18,85</b>
1 - Сыр порционно	20	4,84	5,90		72	18,88
2 - Салат из моркови с сыром	105	6,24	13,11	2,43	151	18,75
3 - Огурцы соленные	115	0,92	0,12	1,96	12	18,91
<b>Основное</b>		<b>17,38</b>	<b>17,05</b>	<b>33,66</b>	<b>369,33</b>	<b>83,89</b>
1 - Пудинг из творога с джемом	170/15	14,15	16,70	24,03	368	83,58
2 - Котлеты "Московские"	100	15,90	14,40	16,00	230	72,20
2 - Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,42	2,70	19,98	122	11,88
3 - Рыба, запеченная с луком и сыром	115	14,43	6,15	6,16	138	44,87
3 - Картофель отварной с луком	200	4,27	11,20	34,90	242	39,14
<b>Дополнение</b>		<b>4,87</b>	<b>1,44</b>	<b>51,97</b>	<b>233</b>	<b>19,15</b>
1 - Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40	2,72
1 - Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	3,84
1 - Хлеб ржаной	27	1,62	0,27	12,15	97	2,97
1 - Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	9,82
		<b>26,19</b>	<b>24,87</b>	<b>86,19</b>	<b>680,66</b>	<b>121,89</b>

Принят:

Заведующий  
производством  
детишек

  
подпись

  
расшифровка подписи

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

Шенченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

### Ежедневное меню основного (организованного) питания

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

Дата: 24.01.2024

Неделя по циклическому меню: 1

День циклическому меню: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Цена продуктового набора в рублях	Цена всего в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Сыр порционно	10	2,32	2,95		36	015-17	6,29	9,44
	Пудинг из творога со сметаной	205	23,90	28,27	40,57	621	362-04	71,87	107,80
	Кефир порционно	200	5,46	4,40	7,28	90	386-17,Т К	15,11	19,64
	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	ТК	7,40	9,62
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	72	ТК	2,40	2,88
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	ТК	2,75	3,30
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>575</b>	<b>35,96</b>	<b>36,87</b>	<b>85,27</b>	<b>922</b>		<b>105,82</b>	<b>152,68</b>
Обед	Суп картофельный с горохом	250	4,60	4,48	17,84	134	139-4	9,50	14,26
	Шницель рыбный натуральный с маслом	105	13,02	14,51	7,98	230	235-17	42,24	63,34
	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	218	518-04	16,00	23,99
	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	ТК	12,57	18,87
	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	50	3,00	0,50	22,50	105	ТК	4,58	5,50
<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>935</b>	<b>31,64</b>	<b>33,45</b>	<b>134,68</b>	<b>987</b>		<b>96,29</b>	<b>140,38</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	11,29	7,01	38,10	261	410-17	19,17	28,75
	Кефир порционно	250	6,83	5,50	9,10	113	386-17,Т К	18,89	24,56
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>350</b>	<b>18,12</b>	<b>12,51</b>	<b>47,2</b>	<b>374</b>		<b>38,06</b>	<b>53,31</b>