



М Е Н Ю (выбор)

25.01.2024

12 и старше (5-11кл).

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД г	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость, руб.
Салат		1,25	4,54	3,99	61	17,47
1 - Ассорти из соленых овощей	110	1,05	0,66	1,14	17	17,30
2 - Икра кабачковая	100	1,68	7,92	7,78	110	17,80
3 - Салат из квашеной капусты	100	0,83	5,03	1,64	66	17,31
Основное		20,82	21,76	54,47	447,67	87,36
1 - Омлеты из филе птицы с сыром	100	24,20	20,60	36,80	297	73,76
1 - Макароны отварные с маслом сливочным	180	5,90	4,94	38,10	221	13,27
2 - Вок "Курица с рисом и овощами"	200	11,20	20,60	37,40	287	87,53
3 - Шницель говяжий	100	15,72	13,82	14,04	245	68,18
3 - Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	5,74	5,33	37,06	293	19,35
Дополнение		8,02	3,88	51,45	269	27,05
1 - Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	101	19,29
1 - Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	84	3,36
1 - Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	4,40
		30,19	30,18	109,51	777,67	131,88

Принял:

Заведующий
производством
должность


подпись


расшифровка подписи

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

Шевченко М. С.

Руководитель общеобразовательной организации

«СОГЛАСОВАНО»

МБОУ "Школа № 10"

Ежедневное меню
основного (организованного) питания

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

Дата: 25.01.2024

Неделя по циклическому меню: 1

День циклическому меню: 4

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	Морковные палочки	120	1,32	0,24	4,56	53	ТК	6,38	9,58
	Вок "Курица с рисом и овощами"	200	11,20	20,60	37,40	287	310-16	64,14	96,21
	Кисель из кураги	200	0,41		20,06	82	№784 стр.442	6,58	9,87
	Кондитерские изделия (пряники 25гр)	25	0,55	0,41	6,82	33	ТК	8,90	11,57
	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 :	625	18,78	22,55	107,34	638		92,75	135,33
Обед	Сыр порционно	30	6,96	8,85		108	015-17	18,88	28,32
	Борщ сибирский с капустой белокочанной	250	3,90	4,30	16,00	118	111-04	16,28	24,40
	Омлет с овощами и маслом сливочным	220	22,25	32,76	6,36	389	ТК	62,91	93,39
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	101	ТК	12,86	19,29
	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 :	900	43,26	50,64	95,23	983		126,80	185,18	
Полдник	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274	420-17	29,96	44,71
	Сок фруктовый	200	0,76		20,57	86	389-17,ТК	16,00	20,80
	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	ТК	7,40	9,62
	Итого за рацион питания :	400	13,13	10,76	62,66	400		53,36	75,13