



СОГЛАСОВАНО  
Руководитель организации

МАОУ  
СОШ №101



УТВЕРЖДЕНО  
Директор

Шевченко М. С. /

## М Е Н Ю (выбор)

**31.01.2024**  
**12 и старше (5-11кл).**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, г	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, Ккал	Стоимость, руб.
<b>Салат</b>		<b>2,54</b>	<b>5,88</b>	<b>1,98</b>	<b>70,33</b>	<b>17,45</b>
1 - Огурцы соленые	105	0,84	0,11	1,78	11	17,27
2 - Салат из моркови с сыром	100	5,94	12,49	2,31	144	17,77
3 - Салат из квашеной капусты	100	0,83	5,03	1,84	56	17,31
<b>Основное</b>		<b>15,99</b>	<b>18,95</b>	<b>36,27</b>	<b>381,33</b>	<b>94,17</b>
1 - Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	100	15,73	5,97	3,32	235	68,45
1 - Картофельное пюре	180	3,84	8,24	23,76	167	25,69
2 - Вок "Курица с рисом и овощами"	215	12,04	22,15	40,21	308	94,44
3 - Гуляш из говядины	105	10,46	17,55	3,43	213	80,67
3 - Макароны отварные с маслом сливочным	180	5,90	4,94	38,10	221	13,27
<b>Дополнение</b>		<b>8,09</b>	<b>4,48</b>	<b>57,07</b>	<b>298</b>	<b>26,08</b>
1 - Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	18,87
1 - Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	84	3,36
1 - Хлеб ржаной	35	2,10	0,35	15,75	74	3,85
		<b>26,62</b>	<b>28,31</b>	<b>95,32</b>	<b>749,66</b>	<b>137,70</b>

Принял:

Заведующий  
производством  
должность

  
подпись

  
расшифровка подписи

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

Ежедневное меню  
основного (организованного) питания

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

Дата: 31.01.2024

Неделя по циклическому меню: 2

День циклическому меню: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур	Цена продуктового набора в рублях	Цена всего в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Котлета рыбная	100	14,80	13,90	11,80	164	234-17,ТК	29,53	43,88
	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	217,80	518-04	16,00	23,99
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76,32	389-07	14,40	18,72
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	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
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>640</b>	<b>24,76</b>	<b>24,78</b>	<b>106,9</b>	<b>688,12</b>		<b>74,08</b>	<b>104,31</b>
Обед	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,48	8,88	7,56	116	11-17	7,62	10,99
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	121	147-04	3,42	5,13
	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	100/20	13,90	9,40	4,60	200,29	ТК	61,77	92,66
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	5,75	5,33	37,07	248,40	302-17	12,90	19,35
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,97	0,02	10,00	42	ТК	2,44	3,65
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	ТК	7,40	9,62
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40	ТК	4,80	5,76
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	ТК	3,67	4,40
<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>1 050</b>	<b>35,6</b>	<b>30,72</b>	<b>130,03</b>	<b>1002,09</b>		<b>104,02</b>	<b>151,56</b>	
Полдник	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	233,88	ТК	23,56	35,13
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76,32	389-07	14,40	18,72
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,8	47	ТК	7,40	9,62
	Кондитерские изделия (вафли топленое молоко 15г)	15	2,10	2,7	10,8	122,4	ТК	4,30	5,59
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>395</b>	<b>13,37</b>	<b>13,51</b>	<b>71,95</b>	<b>479,6</b>		<b>49,66</b>	<b>69,06</b>