



Школы №10 *Шевченко М. С.*



Шевченко М. С.

М Е Н Ю (выбор)

12.03.2024

12 и старше (5-11кл).

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД г	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, Ккал	Стоимость, руб.
Салат		1,88	5,11	4,28	72	18,47
1 - Салат из пекинской капусты с зеленым горошком	100	1,88	5,11	4,28	72	18,47
Основное		19,57	14,94	40,5	368,33	74,39
1 - Рагу из мяса птицы	200	17,87	8,81	20,40	226	74,08
2 - Митбол с томатным соусом	110	16,10	12,29	18,05	247	49,11
2 - Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	218	25,45
3 - Котлеты рыбные	110	16,03	3,43	12,78	146	43,57
3 - Ризотто с овощами	190	5,11	10,11	41,65	268	30,99
Дополнение		5,31	1,05	53,82	244	28,01
1 - Сох фруктовый	200	0,78		20,57	88	20,80
1 - Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,00	64	3,36
1 - Хлеб ржаной	35	2,10	0,35	15,75	74	3,85
		26,76	21,10	98,60	684,33	120,87

Принял:

Заведующий
производством

[Подпись]

Колупаева ДА

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

СОШ №101

Ежедневное меню основного (организованного) питания

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

Дата: 12.03.2024

Неделя по циклическому меню: 2

День циклическому меню: 2

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур	Цена продукта набора в рублях	Цена всего в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	100	2,30	3,10	7,00	61	ТК	15,45	20,36
	Рагу из мяса птицы	200	17,87	9,81	20,40	226	210-03,ТК	53,92	80,86
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	382-17	9,09	13,64
	Кондитерские изделия (приники 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 :	585	29,69	17,81	88,54	610		94,11	134,53
Обед	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	10	70-17	12,65	16,45
	Борщ из свежей капусты	250	1,58	4,38	6,25	71	93-18	7,13	10,71
	Плов из говядины	200	21,60	21,20	37,73	350	443-04,ТК	83,58	125,39
	Кисель из вишни	200	0,18	0,14	23,94	117	350-17	10,42	15,63
	Кондитерские изделия (печенье 30гр)	30	2,50	4,00	21,00	130	ТК	9,67	12,57
	Фрукты(Апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	38	393-16	10,90	14,17
	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 :	980	34,16	31,62	146,72	943		142,82	205,08
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	150	9,05	11,40	55,35	360	406-17	12,85	19,28
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40	ТК	1,75	2,63
	Итого за рацион питания :	350	9,12	11,42	65,35	400		14,60	21,91