



Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»  
 Руководитель общеобразовательной организации



**Ежедневное меню  
 основного (организованного) питания**

Возрастная категория питающихся: 7 - 11 лет, ОВЗ, дети-инвалиды

Дата: 20.03.2024

Неделя по цикличному меню: 1

День цикличному 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	Сыр порционно	20	4,64	5,90		72	015-17	12,59	18,88
	Пудинг из творога со сметаной	140/10	11,66	13,79	22,60	303	362-04	49,63	74,46
	Кефир порционно	180	5,22	4,50	7,20	90	386-17,ТК	13,60	17,68
	Фрукты(Апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	38	393-16	10,00	13,00
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	72	ТК	2,40	2,88
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	ТК	1,83	2,20
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>500</b>	<b>25,72</b>	<b>25,19</b>	<b>61,9</b>	<b>617</b>		<b>90,05</b>	<b>129,10</b>
Обед	Ассорти из соленых овощей и моркови (огурцы соленые, морковь на корейский лад)	60	0,57	2,49	3,72	40	ТК	8,21	10,66
	Суп картофельный с горохом	200	4,60	4,48	17,84	134	139-4	7,84	11,77
	Шницель рыбный натуральный с маслом	100/5	13,02	14,51	7,98	230	235-17	40,27	60,38
	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	182	518-04	14,18	21,27
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	382-17	9,09	13,64
	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>775</b>	<b>30,16</b>	<b>33,62</b>	<b>107,71</b>	<b>876</b>		<b>86,34</b>	<b>125,82</b>
Полдник	Ватрушка с творогом	100	12,30	7,31	38,90	269	410-17	18,72	28,07
	Кефир порционно	200	5,80	5,00	8,00	100	386-17,ТК	15,11	19,64
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>300</b>	<b>18,1</b>	<b>12,31</b>	<b>46,9</b>	<b>369</b>		<b>33,83</b>	<b>47,71</b>