

«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: 22.03.2024

Неделя по циклическому меню: 1

День циклическому меню: 5

** очищенный картофель

| 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 | Огурцы соленые | 110 | 1,21 | 0,22 | 4,18 | 13 | 70-17 | 13,92 | 18,09 |
| | Рыба, запеченная с маслом | 110/5 | 17,81 | 15,80 | 4,83 | 268 | ТК | 54,00 | 80,98 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,84 | 6,24 | 23,76 | 167 | 54-11 | 17,48 | 26,21 |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | | 18,18 | 76 | 389-17,ТК | 14,40 | 18,72 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 96 | ТК | 3,20 | 3,84 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63 | ТК | 2,75 | 3,30 |
| | Итого за рацион питания : | 655 | 28,36 | 23,36 | 84,45 | 683 | | 105,75 | 151,14 |
| Обед | Суп картофельный с крупой пшеничной | 250 | 2,10 | 2,80 | 19,10 | 143 | 138-04 | 8,82 | 13,24 |
| | Запеканка из творога с курагой со сметаной | 195/5 | 9,39 | 8,37 | 126,93 | 472 | ТК | 72,94 | 109,44 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | | 10,20 | 42 | ТК | 2,44 | 3,65 |
| | Фрукты(Апельсины) | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 38 | 393-16 | 10,00 | 13,00 |
| | 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 : | 850 | 19,12 | 12,97 | 212,33 | 922 | | 102,67 | 149,49 |
| Полдник | Расстегай с мясом | 100 | 15,57 | 10,72 | 29,97 | 250 | 743-04 | 29,23 | 43,87 |
| | Компот из вишни | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,81 | 105 | 342-17,ТК | 13,57 | 20,34 |
| | Фрукты (Яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | ТК | 7,40 | 9,62 |
| | Итого за рацион питания : | 400 | 16,13 | 11,28 | 67,58 | 402 | | 50,20 | 73,83 |