

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

/Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

**Ежедневное меню  
основного (организованного) питания \***

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

Дата: 03.04.2024

Неделя по цикличному меню: 2

День цикличному меню: 3

\* очищенные овощи

| 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    | Котлета рыбная                                      | 100              | 14,80                   | 13,90        | 11,80        | 164                           | 234-17,Т<br>К | 29,76                             | 44,22               |
|            | Картофель отварной                                  | 150              | 3,00                    | 7,65         | 23,85        | 182                           | 518-04        | 13,63                             | 20,44               |
|            | Сок фруктовый                                       | 180              | 0,90                    |              | 18,18        | 76                            | 389-17,Т<br>К | 14,40                             | 18,72               |
|            | Фрукты (Яблоки)                                     | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80         | 47                            | ТК            | 7,40                              | 9,62                |
|            | 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>580</b>       | <b>22,4</b>             | <b>22,75</b> | <b>87,63</b> | <b>583</b>                    |               | <b>69,42</b>                      | <b>98,08</b>        |
| Обед       | Ассорти овощное (морковь отварная, свекла отварная) | 60(30/30)        | 0,78                    | 0,09         | 4,74         | 22                            | ТК            | 3,88                              | 5,82                |
|            | Суп с макаронными изделиями                         | 200              | 1,91                    | 4,06         | 10,40        | 97                            | 147-04        | 2,97                              | 4,46                |
|            | Филе птицы, тушенное в сметанном соусе              | 70/25            | 14,69                   | 5,57         | 3,10         | 220                           | ТК            | 49,24                             | 73,85               |
|            | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                 | 150              | 4,79                    | 4,44         | 30,89        | 244                           | 302-17        | 11,10                             | 16,64               |
|            | Чай с сахаром и лимоном                             | 200              | 0,13                    |              | 10,20        | 42                            | ТК            | 2,44                              | 3,65                |
|            | 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>725</b>       | <b>27,6</b>             | <b>15,46</b> | <b>97,83</b> | <b>808</b>                    |               | <b>76,38</b>                      | <b>112,52</b>       |
| Полдник    | Расстегай с мясом                                   | 100              | 15,57                   | 10,72        | 29,97        | 250                           | 743-04        | 29,28                             | 43,95               |
|            | Сок фруктовый                                       | 200              | 1,00                    |              | 20,20        | 85                            | 389-17,Т<br>К | 16,00                             | 20,80               |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b>                    | <b>300</b>       | <b>16,57</b>            | <b>10,72</b> | <b>50,17</b> | <b>335</b>                    |               | <b>45,28</b>                      | <b>64,75</b>        |

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

Щевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

**Ежедневное меню  
основного (организованного) питания\***

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

Дата: 03.04.2024

Неделя по цикличному меню: 2

День цикличному меню: 3

\* очищенные овощи

| 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                          | Котлета рыбная                                   | 100              | 14,80                   | 13,90         | 11,80        | 164                           | 234-17,Т<br>К | 29,76                             | 44,22               |
|                                  | Картофель отварной                               | 180              | 3,60                    | 9,18          | 28,62        | 218                           | 518-04        | 16,35                             | 24,51               |
|                                  | Сок фруктовый                                    | 180              | 0,90                    |               | 18,18        | 76                            | 389-17,Т<br>К | 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>25</b>               | <b>24,78</b>  | <b>106,9</b> | <b>688</b>                    |               | <b>74,66</b>                      | <b>105,17</b>       |
| Обед                             | Салат из капусты белокочанной                    | 100              | 0,75                    | 6,02          | 2,35         | 60                            | 45            | 6,01                              | 9,01                |
|                                  | Суп с макаронными изделиями                      | 250              | 2,39                    | 5,08          | 13,00        | 121                           | 147-04        | 3,72                              | 5,58                |
|                                  | Филе птицы, тушенное в сметанном соусе           | 100/20           | 13,90                   | 9,40          | 4,60         | 200                           | ТК            | 68,96                             | 103,44              |
|                                  | Каша гречневая рассыпчатая с маслом              | 180              | 5,75                    | 5,33          | 37,07        | 248                           | 302-17        | 12,69                             | 19,03               |
|                                  | Чай с сахаром и лимоном                          | 200              | 0,13                    |               | 10,20        | 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                           | 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>29,92</b>     | <b>27,83</b>            | <b>125,02</b> | <b>945</b>   |                               | <b>109,69</b> | <b>160,49</b>                     |                     |
| Полдник                          | Котлета куриная, запеченная в тесте              | 100              | 11,99                   | 10,41         | 33,17        | 234                           | ТК            | 23,26                             | 34,71               |
|                                  | Сок фруктовый                                    | 180              | 0,90                    |               | 18,18        | 76                            | 389-17,Т<br>К | 14,40                             | 18,72               |
|                                  | Фрукты (Яблоки)                                  | 100              | 0,40                    | 0,40          | 9,80         | 47                            | ТК            | 7,40                              | 9,62                |
|                                  | Кондитерские изделия (вафли топленое молоко 15г) | 15               | 0,32                    | 2,66          | 5,69         | 48                            | ТК            | 4,30                              | 5,59                |
|                                  | <b>Итого за рацион питания :</b>                 | <b>395</b>       | <b>13,61</b>            | <b>13,47</b>  | <b>66,84</b> | <b>405</b>                    |               | <b>49,36</b>                      | <b>68,64</b>        |



# М Е Н Ю (выбор)\*

**03.04.2024**

**12 и старше (5-11кл).**

\* очищенные овощи

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                | ВЫХОД,<br>г | Б,<br>г      | Ж,<br>г      | У,<br>г      | Энергетическая<br>ценность, Ккал | Стоимость, руб. |
|---|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------------|-----------------|
| <b>Салат</b>                                      |             | <b>1,88</b>  | <b>5,11</b>  | <b>4,28</b>  | <b>72</b>                        | <b>18,47</b>    |
| 1 - Салат из пекинской капусты с зеленым горошком | 100         | 1,88         | 5,11         | 4,28         | 72                               | 18,47           |
| <b>Основное</b>                                   |             | <b>15,99</b> | <b>18,95</b> | <b>36,27</b> | <b>381,33</b>                    | <b>91,17</b>    |
| 1 - Филе птицы, тушенное в сметанном соусе        | 100         | 15,73        | 5,97         | 3,32         | 235                              | 65,06           |
| 1 - Картофельное пюре                             | 180         | 3,84         | 6,24         | 23,76        | 167                              | 26,11           |
| 2 - Вок "Курица с рисом и овощами"                | 215         | 12,04        | 22,15        | 40,21        | 308                              | 91,42           |
| 3 - Гуляш из говядины                             | 105         | 10,46        | 17,55        | 3,43         | 213                              | 77,65           |
| 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>25,96</b> | <b>28,54</b> | <b>97,62</b> | <b>751,33</b>                    | <b>135,72</b>   |

Принял: \_\_\_\_\_  
Заведующий производством  
должность

\_\_\_\_\_  
подпись

\_\_\_\_\_  
расшифровка подписи