



«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель общеобразовательной организации
ФИО _____

**Ежедневное меню
основного (организованного) питания**

Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

Дата 05.09.2023г.

Неделя по цикличному меню: 1

День по цикличному меню: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Цена в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Овощи по сезону (перец болгарский сладкий)	70	0,56	0,07	1,75	18,90	ТК	15,36
	Шницель говяжий	100	15,90	14,40	16,00	278,67	451-04	100,49
	Пюре картофельное	160	3,41	5,55	21,12	148,69	54-11г-20, ТК	22,10
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00	ТК	3,07
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	ТК	2,77
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	ТК	2,30
	Итого за рацион питания:	580	23,30	20,82	73,07	601,96		146,09
Обед	Салат по сезону (огурец свежий)	60	0,66	0,12	2,28	7,2	ТК	6,64
	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	135-04	11,72
	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,4	ТК	65,79
	Ризотто с овощами	150	4,03	7,98	32,85	211,5	ТК	17,84
	Сок натуральный (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389-07, ТК	20,80
	Кондитерское изделие (печенье в пром.упак)	20	2,8	3,6	14,4	92,5	ТК	12,57
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6	ТК	3,70
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42	ТК	3,46
	Итого за рацион питания:	810	35,57	29,75	117,6	858,2		142,52
Полдник	Булочка творожная	100	13,08	6,06	38,68	300	ТК	25,24
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	20	42	ТК	3,07
	Итого за рацион питания:	300	13,15	6,08	58,68	342		28,31



«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель общеобразовательной организации
ФИО

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория питающихся: 12-18 лет

Дата 05.09.2023г.

Неделя по цикличному меню: 1

День по цикличному меню: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Цена в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Овощи по сезону	120	1,56	0,12	6,36	32	ТК	26,33
	Щицель говяжий	100	15,90	14,40	16,00	278,67	451-04	100,49
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г-20,ТК	24,86
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0	10,20	42	ТК	3,07
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15	71,70	ТК	2,77
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	ТК	3,46
	Итого за рацион питания:	660	25,09	21,78	83,02	649,05		160,98
Обед	Суп из овощей	250	2,20	4,40	12,40	99	135-04	14,66
	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,40	ТК	65,79
	Ризотто с овощами	180	4,84	9,58	39,42	235,80	ТК	21,40
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389-07, ТК	18,72
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,10	0,79	6,75	64,50	ТК	12,57
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47	ТК	9,62
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	ТК	4,62
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84	ТК	4,61
	Итого за рацион питания:	945	36,66	30,10	138,50	971,52		151,99
Полдник	Булочка с сыром	100	19,83	27,33	69,33	305	ТК	33,29
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0	10,20	42	ТК	3,07
	Фрукты (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	ТК	21,13
	Итого за рацион питания:	400	20,30	24,75	99,13	394		57,49