



«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации  
ФИО

**Ежедневное меню  
основного (организованного) питания**

Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

Дата 04.09.2023г.

Неделя по цикличному меню: 1

День по цикличному меню: 1

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	Каша вязкая молочная из крупы с маслом (пшеничная)(190/10)	200	8,23	10,53	42,20	298,00	173-17	24,14
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,60	ТК	19,29
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	ТК	9,62
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,7	ТК	2,77
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	ТК	2,30
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>550</b>	<b>15,10</b>	<b>14,51</b>	<b>91,95</b>	<b>559,30</b>		<b>58,12</b>
Обед	Салат из свежих овощей	60	1,15	0,90	3,80	56,00	ТК	6,65
	Борщ с капустой белокачанной и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,80	110-04	13,67
	Филе птицы, тушенное в сметаном соусе (75/25)	100	13,73	5,97	3,32	235,00	ТК	78,43
	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,4	205-17	14,05
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00	ТК	2,72
	Фрукты (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	ТК	14,17
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	ТК	3,70
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	ТК	3,46
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>880</b>	<b>27</b>	<b>19</b>	<b>93</b>	<b>800</b>		<b>136,85</b>
Полдник	Кулебяка с капустой	100	6,03	5,83	31,23	202,86	742-04	16,47
	Кофейный напиток	200	3,16	2,7	15,95	100,6	ТК	13,20
	Фрукты (груша)	100	0,40	0,4	9,8	47	ТК	21,13
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>400</b>	<b>9,59</b>	<b>8,91</b>	<b>57,48</b>	<b>351</b>		<b>50,8</b>



«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель оператора питания  
ФНО

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации  
ФНО

### Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория питающихся: 12-18 лет

Дата 04.09.2023г.

Неделя по цикличному меню: 1

День по цикличному меню: 1

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	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0	72	015-17	18,88
	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200	8,23	10,53	42,20	298	173-17	24,14
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,6	ТК	19,29
	Фрукты (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	38	ТК	14,17
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	ТК	4,62
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	ТК	3,46
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>600</b>	<b>21,74</b>	<b>20,91</b>	<b>106,45</b>	<b>691,10</b>		<b>84,56</b>
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	5,20	106	110-04	17,08
	Птица, тушенная в сметанном соусе 75/25	100	13,73	5,97	3,32	235	ТК	78,43
	Макароньы отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08	205-17	16,87
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40	ТК	2,72
	Пирожок печеный с печенью	75	11,68	8,04	22,48	143,40	406-17	30,48
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	ТК	3,70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84	ТК	4,61
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>885</b>	<b>38,89</b>	<b>27,62</b>	<b>113,23</b>	<b>997</b>		<b>153,89</b>
Полдник	Кулебяка с капустой	150	9,05	8,75	46,85	324,29	742-04	24,72
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,70	15,95	100,60	ТК	13,20
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>350</b>	<b>12,21</b>	<b>11,45</b>	<b>62,80</b>	<b>424,89</b>		<b>37,92</b>