



Шевченко М. С.

1

**Ежедневное меню  
 основного (организованного) питания**

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

Дата: 13.10.2023

Неделя по циклическому меню: 2

День циклическому меню: 5

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 свежие порция	80	0,56	0,08	1,52	10	ТК	6,81	8,85
	Гратен из печени	90	15,99	10,15	6,71	206	ТК	33,07	49,34
	Макаронные отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188	205-17	9,37	14,05
	Сок фруктовый	180	0,68		18,51	77	389-17,ТК	14,40	18,72
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	72	ТК	2,31	2,77
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	ТК	1,67	2,00
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>550</b>	<b>25,7</b>	<b>17,02</b>	<b>79,26</b>	<b>595</b>		<b>67,63</b>	<b>95,73</b>
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,69	0,54	2,28	34	ТК	4,87	6,65
	Борщ с капустой белокачанной и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84	110-04	9,05	13,54
	Рыба, запеченная с маслом (филе минтай)	95	14,58	13,59	3,96	226	ТК	37,50	56,24
	Картофель отварной с луком	150	3,20	8,40	26,10	181	204-04	19,81	29,72
	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	ТК	7,40	9,62
	Сок фруктовый	200	0,76		20,57	86	389-17,ТК	16,00	20,80
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	ТК	3,08	3,70
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	ТК	2,51	3,01
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>875</b>	<b>25,81</b>	<b>28,14</b>	<b>99,49</b>	<b>810</b>		<b>100,22</b>	<b>143,28</b>
Полдник	Бутерброд с сыром	60	11,90	16,40	41,60	183	ТК	21,20	31,11
	Какао с молоком	180	3,19	3,09	21,44	126	ТК	11,32	16,97
	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	ТК	7,40	9,62
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>340</b>	<b>15,47</b>	<b>19,84</b>	<b>71,96</b>	<b>349</b>		<b>39,92</b>	<b>57,70</b>

Шевченко М. С.



**Ежедневное меню  
 основного (организованного) питания**

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

Дата: 13.10.2023

Неделя по циклическому меню: 2

День циклическому меню: 5

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 свежие порция	100	0,70	0,10	1,90	12	ТК	8,51	11,06
	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	275	ТК	44,07	65,79
	Макароны отварные с овощами	180	6,21	7,19	34,23	226	205-17	11,25	16,87
	Сок фруктовый	180	0,68		18,51	77	389-17,ТК	14,40	18,72
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	72	ТК	2,31	2,77
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	ТК	2,51	3,01
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>640</b>	<b>32,81</b>	<b>21,72</b>	<b>92,09</b>	<b>725</b>		<b>83,05</b>	<b>118,22</b>
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	71	ТК	10,17	13,47
	Борщ с капустой белокачанной и картофелем	250	2,00	5,20	5,20	106	110-04	11,29	16,93
	Рыба, запеченная с маслом (филе минтай)	120	18,42	17,17	5,00	285	ТК	47,37	71,05
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167	54-11г-20,ТК	17,40	26,11
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	101	ТК	12,86	19,29
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120	ТК	3,85	4,62
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	ТК	3,34	4,01
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>940</b>	<b>34,29</b>	<b>38,87</b>	<b>96,56</b>	<b>934</b>		<b>106,28</b>	<b>155,48</b>
Полдник	Булочка творожная	100	6,54	3,03	19,34	150	440-17	16,83	25,24
	Сок фруктовый	180	0,68		18,51	77	389-17,ТК	14,40	18,72
	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	ТК	7,40	9,62
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>380</b>	<b>7,6</b>	<b>3,38</b>	<b>46,77</b>	<b>267</b>		<b>38,63</b>	<b>53,58</b>