



«УТВЕРЖДЕНО»
Руководитель оператора питания
ФЦИО

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель общеобразовательной организации
ФЦИО

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория питающихся: дети ОВЗ и дети инвалиды 12-18 лет

Дата 15.09.2023г.

Неделя по цикличному меню: 2

День по цикличному меню: 5

| 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 | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 12,00 | ТК | 11,06 |
| | Гратен из печени | 120 | 21,32 | 13,53 | 8,95 | 245,40 | ТК | 65,79 |
| | Макаронаты отварные с овощами | 180 | 6,20 | 7,19 | 34,22 | 226,08 | 205-17 | 16,87 |
| | Сок натуральный | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 389-17 | 18,72 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 | ТК | 2,77 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63,00 | ТК | 3,01 |
| | Итого за рацион питания: | 640 | 33,42 | 21,82 | 93,65 | 694,50 | | 118,22 |
| Обед | Салат по-сезону | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 77,7 | ТК | 13,47 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 0,75 | 5,2 | 5,2 | 106 | 110-04 | 17,08 |
| | Рыба, (минтай) запеченная с маслом (115/5) | 120 | 19,39 | 13,29 | 5,19 | 256,8 | ТК | 71,05 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,84 | 6,24 | 23,76 | 167,28 | 54-11г-20 | 24,86 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,78 | 15,95 | 100,5 | ТК | 19,29 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 1 | 25 | 119,5 | ТК | 4,62 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,40 | 0,4 | 18 | 84 | ТК | 4,01 |
| | Итого за рацион питания: | 940 | 33,80 | 34,93 | 95,45 | 911,78 | | 154,38 |
| Полдник | Булочка творожная | 100 | 13,08 | 6,06 | 38,68 | 300,00 | 440-17 | 25,24 |
| | Сок натуральный | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 389-07, ТК | 18,72 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | ТК | 9,62 |
| | Итого за рацион питания: | 380 | 14,38 | 6,46 | 66,66 | 423,32 | | 53,58 |

«УТВЕРЖДЕНО»
Руководитель оператора питания
ФНО



«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель общеобразовательной организации
ФНО

**Ежедневное меню
основного (организованного) питания**

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

Дата 15.09.2023г.

Неделя по цикличному меню: 2

День по цикличному меню: 5

| 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 | 80 | 0,88 | 0,16 | 3,04 | 9,60 | ТК | 8,85 |
| | Гратен из печени | 90 | 15,99 | 10,15 | 6,71 | 206,00 | ТК | 49,34 |
| | Макароны отварные с овощами | 150 | 5,17 | 5,99 | 28,52 | 188,40 | 205-17 | 14,05 |
| | Сок натуральный | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 389-17 | 18,72 |
| | 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 | 2,00 |
| | Итого за рацион питания: | 550 | 26,24 | 17,10 | 80,45 | 594,02 | | 95,73 |
| Обед | Салат по-сезону | 60 | 1,15 | 0,9 | 3,8 | 56 | ТК | 6,65 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,60 | 4,16 | 4,16 | 84,8 | 110-04 | 13,67 |
| | Рыба, запеченная с маслом (филе минтая) (90/5) | 95 | 14,58 | 13,59 | 3,96 | 225,6 | ТК | 56,24 |
| | Картофель отварной с луком | 150 | 3,20 | 8,4 | 26,1 | 181,25 | 204-04 | 28,75 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,8 | 47 | ТК | 9,62 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,44 | 0,44 | 10,89 | 52,22 | 389-17 | 20,80 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,8 | 20 | 95,6 | ТК | 3,70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,80 | 0,3 | 13,5 | 63 | ТК | 3,01 |
| | Итого за рацион питания: | 875 | 25,97 | 28,99 | 92,21 | 805,47 | | 142,44 |
| Полдник | Бутерброд с сыром | 60 | 11,9 | 16,4 | 41,6 | 183 | ТК | 31,11 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 382-17 | 16,97 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | ТК | 9,62 |
| | Итого за рацион питания: | 340 | 15,97 | 19,99 | 67,22 | 337 | | 57,70 |