



«СОГЛАСОВАНО»
 Руководитель общеобразовательной
 организации
 ФИО _____

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

Дата 18.09.2023г.

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 (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	100	0,4	0,4	9,8	47,00	ТК	9,62
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	ТК	2,77
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	ТК	2,00
	Итого за рацион питания:	550	15,10	14,51	91,95	559,30		57,82
Обед	Салат из свежих овощей	60	1,15	0,90	3,80	56,00	ТК	6,65
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,80	110-04	13,67
	Нагетсы куриные	100	7,3	7,6	31,82	233,83	ТК	91,64
	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	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	3,01
	Итого за рацион питания:	880	20,29	20,17	121,6	799,63		149,61
Полдник	Кулебяка с капустой	100	6,03	5,83	31,23	202,86	742-04	16,54
	Кофейный напиток	200	3,16	2,7	15,95	100,6	ТК	19,29
	Фрукты	100	0,40	0,4	9,8	47	ТК	21,13
	Итого за рацион питания:	400	9,59	8,93	56,98	350,46		56,96

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель центра питания
ФИО



«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной
организации
ФИО

**Ежедневное меню
основного (организованного) питания**

Возрастная категория питающихся: 12-18 лет

Дата 18.09.2023г.

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	0,00	72,00	015-17	18,88
	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200	8,23	10,53	42,20	298,00	173-17	24,14
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,6	ТК	19,29
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,8	38,00	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	63,00	ТК	3,01
	Итого за рацион питания:	600	21,74	20,91	106,45	691,10		84,11
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	5,20	106,00	110-04	17,08
	Нагетсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	233,83	ТК	91,64
	Макароны 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	40,00	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	84,00	ТК	4,01
	Итого за рацион питания:	885	32,45	29,25	141,72	928,91		166,50
Полдник	Кулебяка с капустой	150	9,05	8,75	46,85	324,29	742-04	24,83
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,70	15,95	100,60	ТК	19,29
	Итого за рацион питания:	350	12,21	11,445	62,795	424,89		294,73