

/Шевченко М. С.

/



Ежедневное меню основного (организованного) питания

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

Дата: 02.10.2023

Неделя по цикличному меню: 1

День цикличному меню: 1

| 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 | Сыр порционно | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72 | 015-17 | 12,59 | 18,88 |
| | Каша вязкая молочная пшеничная с маслом | 200 | 8,23 | 10,53 | 42,20 | 298 | 173-17,17 4-17,175-17 | 16,09 | 24,14 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,78 | 15,95 | 101 | ТК | 12,86 | 19,29 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,92 | 40 | ТК | 7,40 | 9,62 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 1,00 | 25,00 | 120 | ТК | 3,85 | 4,62 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63 | ТК | 2,51 | 3,01 |
| | Итого за рацион питания : | 600 | 21,72 | 20,86 | 105,57 | 694 | | 55,30 | 79,56 |
| Обед | Борщ с капустой белокачанной и картофелем | 250 | 2,00 | 5,20 | 5,20 | 106 | 110-04 | 11,39 | 17,08 |
| | Нагетсы куриные | 100 | 7,30 | 7,60 | 31,82 | 234 | ТК | 61,11 | 91,64 |
| | Макароны отварные с овощами | 180 | 6,21 | 7,19 | 34,23 | 226 | 205-17 | 11,25 | 16,87 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 10,00 | 40 | ТК | 1,82 | 2,72 |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста с печенью | 75 | 11,68 | 8,04 | 22,48 | 210 | 406-17 | 20,31 | 30,48 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 96 | ТК | 3,08 | 3,70 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 18,00 | 84 | ТК | 3,34 | 4,01 |
| | Итого за рацион питания : | 885 | 32,46 | 29,25 | 141,73 | 996 | | 112,30 | 166,50 |
| Полдник | Кулебяка с капустой | 150 | 9,05 | 8,75 | 46,85 | 304 | 742-04 | 16,54 | 24,83 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,78 | 15,95 | 101 | ТК | 12,86 | 19,29 |
| | Итого за рацион питания : | 350 | 12,22 | 11,53 | 62,8 | 405 | | 29,40 | 44,12 |

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор АНО «Школьное питание»



/Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

/

Ежедневное меню основного (организованного) питания

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

Дата: 03.10.2023

Неделя по цикличному меню: 1

День цикличному меню: 2

| 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 | Перец болгарский свежий порция | 120 | 1,56 | 0,12 | 6,36 | 32 | ТК | 17,56 | 26,33 |
| | Шницель говяжий | 100 | 15,72 | 13,82 | 14,04 | 245 | 451-04 | 52,29 | 78,00 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,84 | 6,24 | 23,76 | 167 | 54-11г-20, ТК | 16,58 | 24,86 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | | 10,20 | 42 | ТК | 2,05 | 3,07 |
| | 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 |
| Итого за рацион питания : | | 660 | 25,15 | 21,08 | 82,86 | 621 | | 93,30 | 138,04 |
| Обед | Суп из овощей | 250 | 2,20 | 4,40 | 12,40 | 99 | 135-04 | 10,00 | 14,66 |
| | Гратен из печени | 120 | 21,32 | 13,53 | 8,95 | 275 | ТК | 44,07 | 65,79 |
| | Ризотто с овощами | 180 | 4,84 | 9,58 | 39,46 | 254 | ТК | 15,46 | 21,40 |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,68 | | 18,51 | 77 | 389-17,ТК | 14,40 | 18,72 |
| | Кондитерские изделия (печенье 30гр) | 30 | 2,50 | 4,00 | 21,00 | 130 | ТК | 9,67 | 12,57 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,92 | 40 | ТК | 7,40 | 9,62 |
| | 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 |
| Итого за рацион питания : | | 950 | 37,82 | 33,26 | 152,24 | 1 079 | | 108,19 | 151,39 |
| Полдник | Булочка с сыром | 100 | 11,90 | 16,40 | 41,60 | 366 | ТК | 22,19 | 33,29 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | | 10,20 | 42 | ТК | 2,05 | 3,07 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,92 | 40 | ТК | 7,40 | 9,62 |
| | Итого за рацион питания : | | 400 | 12,41 | 16,75 | 60,72 | 448 | | 31,64 |

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор АНО «Школьное питание»



/Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

/

Ежедневное меню основного (организованного) питания

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

Дата: 04.10.2023

Неделя по цикличному меню: 1

День цикличному меню: 3

| 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 | Сыр порционно | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36 | 015-17 | 6,29 | 9,44 |
| | Пудинг из творога со сметаной | 205 | 23,90 | 28,27 | 40,57 | 621 | 362-04 | 70,95 | 106,41 |
| | Кефир порционно | 200 | 5,46 | 4,40 | 7,28 | 90 | 386-17,ТК | 15,11 | 19,64 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,92 | 40 | ТК | 7,40 | 9,62 |
| | 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 |
| | Итого за рацион питания : | 575 | 35,96 | 36,87 | 85,27 | 922 | | 104,57 | 150,89 |
| Обед | Суп картофельный с фасолью консервированной | 250 | 6,20 | 5,60 | 22,30 | 167 | 139-04 | 13,18 | 19,77 |
| | Шницель рыбный натуральный (филе минтая) с маслом | 105 | 13,02 | 14,51 | 7,98 | 230 | 235-17 | 34,95 | 52,41 |
| | Картофель отварной | 180 | 3,60 | 9,18 | 28,62 | 218 | 518-04 | 14,76 | 22,14 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,54 | 3,43 | 23,82 | 140 | ТК | 12,57 | 18,87 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,92 | 40 | ТК | 7,40 | 9,62 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 1,00 | 25,00 | 120 | ТК | 3,85 | 4,62 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,50 | 105 | ТК | 4,18 | 5,01 |
| | Итого за рацион питания : | 935 | 33,24 | 34,57 | 139,14 | 1 020 | | 90,89 | 132,44 |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 100 | 11,29 | 7,01 | 38,10 | 261 | 410-17 | 20,60 | 30,88 |
| | Ряженка порционно | 250 | 6,83 | 5,50 | 9,55 | 115 | 386-17,ТК | 30,27 | 39,36 |
| | Итого за рацион питания : | 350 | 18,12 | 12,51 | 47,65 | 376 | | 50,87 | 70,24 |

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор АНО «Школьное питание»

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

/Шевченко М. С.

/

Ежедневное меню основного (организованного) питания

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

Дата: 05.10.2023

Неделя по цикличному меню: 1

День цикличному меню: 4

| 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 | 120 | 0,84 | 0,12 | 2,28 | 14 | ТК | 10,21 | 13,27 |
| | Вок "Курица с рисом и овощами" | 200 | 11,20 | 20,60 | 37,40 | 287 | 310-16 | 63,72 | 95,56 |
| | Кисель из вишни | 200 | 18,00 | 0,14 | 23,94 | 117 | ТК | 9,19 | 13,79 |
| | Кондитерские изделия (пряники 25гр) | 25 | 0,55 | 0,41 | 6,82 | 33 | ТК | 8,90 | 11,57 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 1,00 | 25,00 | 120 | ТК | 3,85 | 4,62 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63 | ТК | 2,51 | 3,01 |
| | Итого за рацион питания : | 625 | 35,89 | 22,57 | 108,94 | 634 | | 98,38 | 141,82 |
| Обед | Сыр порционно | 30 | 6,96 | 8,85 | | 108 | 015-17 | 18,88 | 28,32 |
| | Борщ сибирский с капустой белокачанной | 250 | 3,90 | 4,30 | 16,00 | 118 | 111-04 | 11,64 | 17,48 |
| | Омлет с овощами и маслом сливочным | 220 | 22,25 | 32,76 | 6,36 | 389 | ТК | 49,99 | 74,03 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,78 | 15,95 | 101 | ТК | 12,86 | 19,29 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | ТК | 8,44 | 10,97 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,20 | 1,20 | 30,00 | 143 | ТК | 4,62 | 5,54 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 18,00 | 84 | ТК | 3,34 | 4,01 |
| Итого за рацион питания : | 900 | 43,28 | 50,69 | 96,11 | 987 | | 109,77 | 159,64 | |
| Полдник | Котлета говяжья, запеченная в тесте | 100 | 11,99 | 10,41 | 33,17 | 274 | 420-17 | 37,70 | 56,33 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,76 | | 20,57 | 86 | 389-17,ТК | 16,00 | 20,80 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,92 | 40 | ТК | 7,40 | 9,62 |
| | Итого за рацион питания : | 400 | 13,13 | 10,76 | 62,66 | 400 | | 61,10 | 86,75 |

/Шевченко М. С.

/



**Ежедневное меню
 основного (организованного) питания**

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

Дата: 06.10.2023

Неделя по циклическому меню: 1

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 | Помидоры свежие порция | 110 | 1,21 | 0,22 | 4,18 | 24 | ТК | 10,36 | 13,47 |
| | Рыба, запеченная с маслом (филе минтай) | 115 | 17,65 | 16,45 | 4,79 | 273 | ТК | 45,40 | 68,09 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,84 | 6,24 | 23,76 | 167 | 54-11г-20, ТК | 16,58 | 24,86 |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,68 | | 18,51 | 77 | 389-17,Т К | 14,40 | 18,72 |
| | 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 |
| | Итого за рацион питания : | 655 | 27,98 | 24,01 | 84,74 | 700 | | 92,33 | 131,85 |
| Обед | Суп картофельный с крупой (пшеничной) | 250 | 2,10 | 2,80 | 19,10 | 143 | 138-04 | 8,13 | 12,22 |
| | Запеканка из творога с курагой со сметаной | 200 | 9,36 | 8,53 | 126,03 | 520 | ТК | 74,78 | 112,19 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | | 10,20 | 42 | ТК | 2,05 | 3,07 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,92 | 40 | ТК | 7,40 | 9,62 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,20 | 1,20 | 30,00 | 143 | ТК | 4,62 | 5,54 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 18,00 | 84 | ТК | 3,34 | 4,01 |
| | Итого за рацион питания : | 850 | 18,57 | 13,28 | 212,25 | 972 | | 100,32 | 146,65 |
| Полдник | Растегай с мясом | 100 | 15,57 | 10,72 | 29,97 | 250 | 743-04 | 34,34 | 51,52 |
| | Компот из вишни | 200 | 0,20 | | 32,50 | 126 | 342-17,Т К | 9,22 | 13,83 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,92 | 40 | ТК | 7,40 | 9,62 |
| | Итого за рацион питания : | 400 | 16,15 | 11,07 | 71,39 | 416 | | 50,96 | 74,97 |

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор АНО «Школьное питание»

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

Шевченко М. С.

/



Ежедневное меню основного (организованного) питания

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

Дата: 07.10.2023

Неделя по цикличному меню: 1

День цикличному меню: 6

| 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 | Перец болгарский свежий порция | 100 | 1,30 | 0,10 | 5,30 | 27 | ТК | 14,63 | 21,95 |
| | Паста сливочная с курицей | 300 | 21,41 | 25,84 | 42,82 | 489 | №406, стр.224 | 58,38 | 87,59 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,24 | 0,05 | 9,13 | 38 | №457 стр.280 | 1,56 | 2,33 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,50 | 0,25 | 11,25 | 53 | ТК | 2,09 | 2,51 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 72 | ТК | 2,31 | 2,77 |
| | Фрукты (яблоки) | 175 | 0,67 | 0,61 | 15,61 | 70 | ТК | 12,95 | 16,84 |
| | Итого за рацион питания : | 830 | 27,22 | 27,45 | 99,11 | 749 | | 91,92 | 133,99 |
| Обед | Салат "Светофор" | 100 | 0,91 | 4,50 | 3,29 | 57 | №156, стр.76 | 12,47 | 16,90 |
| | Суп картофельный с горохом | 250 | 3,48 | 4,79 | 13,51 | 111 | №241 стр.123 | 5,04 | 7,54 |
| | Компот из вишни | 200 | 0,20 | | 32,50 | 126 | 342-17,Т К | 9,22 | 13,83 |
| | Шницель говяжий | 100 | 15,72 | 13,82 | 14,04 | 245 | 451-04 | 52,29 | 78,00 |
| | Картофель отварной с луком | 200 | 4,27 | 11,20 | 34,80 | 242 | 204-04 | 25,55 | 38,32 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,15 | 0,90 | 22,50 | 108 | ТК | 3,47 | 4,16 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 1,68 | 0,28 | 12,60 | 59 | ТК | 2,34 | 2,81 |
| | Итого за рацион питания : | 923 | 29,41 | 35,49 | 133,24 | 948 | | 110,38 | 161,56 |
| Полдник | Фрукты (яблоки) | 200 | 0,76 | 0,70 | 17,84 | 80 | ТК | 14,80 | 19,24 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,45 | 4,40 | 8,74 | 96 | 385-17 | 13,72 | 20,57 |
| | Кондитерские изделия (печенье 30гр) | 30 | 2,50 | 4,00 | 21,00 | 130 | ТК | 9,67 | 12,57 |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем | 100 | 6,03 | 7,60 | 36,90 | 240 | 406-17 | 9,56 | 14,32 |
| | Итого за рацион питания : | 530 | 14,74 | 16,7 | 84,48 | 546 | | 47,75 | 66,70 |