

/Шевченко М. С.

/



**Ежедневное меню  
 основного (организованного) питания**

Возрастная категория питающихся: 12 и старше, ОВЗ, инвалиды

Дата: 30.09.2023

Неделя по цикличному меню: 2

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	Салат из моркови с сухофруктами 100	100	1,36	4,47	11,58	92	№76, стр.39	9,27	13,89
	Пудинг из творога со сметаной	205	23,90	28,27	40,57	621	362-04	70,95	106,41
	Хлеб ржаной	25	1,50	0,25	11,25	53	ТК	2,09	2,51
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	84	ТК	2,70	3,23
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,09		17,00	68	№495, стр.299	6,83	10,24
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>565</b>	<b>29,3</b>	<b>33,69</b>	<b>97,9</b>	<b>918</b>		<b>91,84</b>	<b>136,28</b>
Обед	Огурцы свежие порция	100	0,70	0,10	1,90	12	ТК	8,51	11,06
	Суп с лапшой(М)	250	0,33	3,33	1,68	38	280 стр.151	3,25	4,87
	Жаркое по-домашнему 300г	300	25,76	29,64	29,07	486	№504, стр.291	107,92	161,87
	Чай с сахаром ( ТТК)	200	0,07	0,02	10,00	40	ТК	1,82	2,72
	Хлеб пшеничный	28	1,96	0,56	14,00	67	ТК	2,16	2,59
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	ТК	1,67	2,00
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>898</b>	<b>30,02</b>	<b>33,85</b>	<b>65,65</b>	<b>685</b>		<b>125,33</b>	<b>185,11</b>
Полдник	Фрукты (яблоки)	160	0,61	0,56	14,27	64	ТК	11,84	15,39
	Сок фруктовый	200	0,76		20,57	86	389-17,ТК	16,00	20,80
	Булочка творожная	150	9,81	4,55	29,01	225	440-17	25,24	37,87
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>510</b>	<b>11,18</b>	<b>5,11</b>	<b>63,85</b>	<b>375</b>		<b>53,08</b>	<b>74,06</b>

/Шевченко М. С.

/



**Ежедневное меню  
 основного (организованного) питания**

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

Дата: 30.09.2023

Неделя по цикличному меню: 2

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	Пудинг из творога со сметаной	190	22,15	26,20	37,60	575	362-04	65,73	98,62
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	ТК	1,67	2,00
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	72	ТК	2,31	2,77
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,09		17,00	68	№495, стр.299	6,83	10,24
	Салат из моркови с сухофруктами 60	60	0,82	2,68	6,94	55	№76, стр.39	5,55	8,34
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>500</b>	<b>26,36</b>	<b>29,68</b>	<b>85,54</b>	<b>812</b>		<b>82,09</b>	<b>121,97</b>
Обед	Суп с лапшой(М)	200	0,26	2,66	1,34	30	280 стр.151	2,60	3,89
	Жаркое по-домашнему 240г	240	20,60	23,72	23,25	389	№504, стр.291	86,84	130,28
	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,86	5,47	3,29	64	ТК	9,14	12,11
	Чай с сахаром. Ш21 №776 стр.437	200	0,26	0,06	9,13	38	№776 стр.437	1,69	2,53
	Хлеб пшеничный	28	1,96	0,56	14,00	67	ТК	2,16	2,59
	Хлеб ржаной	28	1,68	0,28	12,60	59	ТК	2,34	2,81
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>786</b>	<b>25,62</b>	<b>32,75</b>	<b>63,61</b>	<b>647</b>		<b>104,77</b>	<b>154,21</b>
Полдник	Фрукты (яблоки)	140	0,53	0,49	12,49	56	ТК	10,36	13,47
	Сок фруктовый	200	0,76		20,57	86	389-17,ТК	16,00	20,80
	Булочка творожная	100	6,54	3,03	19,34	150	440-17	16,83	25,24
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>440</b>	<b>7,83</b>	<b>3,52</b>	<b>52,4</b>	<b>292</b>		<b>43,19</b>	<b>59,51</b>