

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО «Школы будущего»

Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель образовательной организации

Ежедневное меню
основного (организованного) питания *

Взрослая категория обучающихся: 7 - 11 лет, ОБЗ, дети-инвалиды

Дата:

День составления меню: 11

* основное питание

Пром. вид	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевая ценность, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур	Цена продукта этого набора в рублях	Цена всего в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Огурец свежий, заправка (90/10)	100	0,95	0,14	2,41	15	71-2017	14,61	19,80
	Сыр горгонзол	20	4,64	5,90		72	015-2017	12,61	18,91
	Омлет натуральный с маслом сливочным (190/10)	200	18,59	32,11	1,52	386	№ 210-2017	48,64	72,95
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	67	ТК № Д/1	5,07	7,60
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	21,00	96	ТК № Д/2	3,20	3,84
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,70	42	ТК № Д/3	1,83	2,20
	Ирис молочный	25	1,00	2,00	24,00	120	ТК	9,48	12,33
	Итого за рацион питания:	405	38,63	43,4	73,81	798		95,44	137,60
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,30	4,60	14,80	104	74-2022	6,84	10,26
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/10)	210	1,90	6,16	10,80	106	110-2004	10,53	15,77
	Плов из мяса птицы	150	16,20	8,85	28,40	263	443-2004	60,28	87,66
	Кисель из ягод свежих (ягодника)	200	0,13	0,64	24,50	117	ТК № 350-2017	7,64	11,46
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	29,00	131	ТК № Д/2	4,40	5,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	14,50	63	ТК № Д/3	2,73	3,30
	Фрукты свежие (ягодника)	100	0,80	0,40	7,50	41	Д/6	20,00	28,35
	Итого за рацион питания:	645	25,88	21,45	129,5	829		112,44	162,86
ВСЕГО:		1 050	64,51	64,85	203,31	1 627		207,88	298,71