

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель оператора питания
ФИО

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации
ФИО

**Ежедневное меню
основного (организованного) питания**

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

Дата 13.09.2023г.

Неделя по цикличному меню: 2

День по цикличному меню: 3

| 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 | Котлета рыбная (филе минтая) | 100 | 14.80 | 13.90 | 11.80 | 164.00 | 234-17,ТК | 36,14 |
| | Картофель отварной | 150 | 3.00 | 7.65 | 23.85 | 181.50 | 518-04 | 18,45 |
| | Сок натуральный | 180 | 0.90 | 0.00 | 18.18 | 76.32 | 389-17,ТК | 18,72 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | ТК | 21,13 |
| | 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: | | 580 | 22,40 | 22,75 | 87,63 | 582,52 | |
| Обед | Овощи по сезону | 60 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 13.20 | ТК | 8,85 |
| | Суп с макаронными изделиями | 200 | 1.91 | 4.06 | 10.40 | 96.80 | 147-04 | 4,49 |
| | Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (70/25) | 95 | 14.69 | 5.57 | 3.10 | 219.50 | ТК | 78,41 |
| | Каша рассыпчатая | 150 | 4.79 | 4.44 | 30.89 | 243.75 | 302-17 | 16,13 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.07 | 0.02 | 10.00 | 42.00 | ТК | 3,07 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.50 | 1.00 | 25.00 | 119.50 | ТК | 4,62 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1.80 | 0.30 | 13.50 | 63.00 | ТК | 3,01 |
| Итого за рацион питания: | | 785 | 27,42 | 15,51 | 95,17 | 797,75 | | 118,58 |
| Полдник | Расстегай с мясом | 100 | 15.57 | 10.72 | 29.97 | 266.97 | 743-04 | 51,52 |
| | Сок натуральный | 200 | 0.9 | 0 | 18.18 | 84.8 | 389-07,ТК | 20,80 |
| | Итого за рацион питания: | 300 | 16,47 | 10,72 | 48,15 | 351,77 | | 72,32 |

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель оператора питания
ФИО _____

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации
ФИО _____

**Ежедневное меню
основного (организованного) питания**

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

Дата 13.09.2023г.

Неделя по цикличному меню: 2

День по цикличному меню: 3

| 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 | Котлета рыбная (минтай) | 100 | 14.80 | 13.90 | 11.80 | 164.00 | 234-17. ТК | 36.14 |
| | Картофель отварной | 180 | 3.60 | 9.18 | 28.62 | 217.80 | 518-04 | 22.14 |
| | Сок натуральный | 180 | 0.90 | 0.00 | 18.18 | 76.32 | 389-17. ТК | 18.72 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | ТК | 21.13 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.50 | 1.00 | 25.00 | 119.50 | ТК | 4.62 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1.80 | 0.30 | 13.50 | 63.00 | ТК | 3.01 |
| | Итого за рацион питания: | 640 | 25,00 | 24,78 | 106,90 | 687,62 | | 105,76 |
| Обед | Салат по-сезону | 100 | 0.75 | 6.02 | 2.35 | 59.60 | ТК | 8.82 |
| | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2.39 | 5.08 | 13.00 | 121.00 | 147-04 | 5.63 |
| | Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (100/20) | 120 | 13.90 | 9.40 | 4.60 | 200.29 | ТК | 92.66 |
| | Каша рассыпчатая | 180 | 5.75 | 5.33 | 17.07 | 248.40 | 302-17 | 19.35 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.13 | 0.00 | 10.20 | 42.00 | ТК | 3.07 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 38.00 | ТК | 9.62 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4.20 | 1.20 | 30.00 | 143.40 | ТК | 5.54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.40 | 0.40 | 18.00 | 84.00 | ТК | 4.01 |
| | Итого за рацион питания: | 1050 | 29,92 | 27,82 | 125,02 | 936,69 | | 148,70 |
| Полдник | Котлета куриная, запеченная в тесте | 100 | 11.99 | 10.40 | 13.17 | 233.88 | ТК | 35.74 |
| | 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 | 38.00 | ТК | 14.17 |
| | Итого за рацион питания: | 395 | 14,27 | 15,00 | 40,45 | 404,20 | | 68,63 |