

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

Ежедневное меню

основного (организованного) питания

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

Дата: 22.01.2024

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 рисовая с маслом         | 200              | 5,71                    | 10,33         | 40,90         | 280                           | №174          | 17,78                             | 26,67               |
|                                  | 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            | 4,00                              | 4,80                |
|                                  | Хлеб ржаной                                   | 30               | 1,80                    | 0,30          | 13,50         | 63                            | ТК            | 2,75                              | 3,30                |
|                                  | <b>Итого за рацион питания :</b>              | <b>600</b>       | <b>19,2</b>             | <b>20,66</b>  | <b>104,27</b> | <b>676</b>                    |               | <b>57,38</b>                      | <b>82,56</b>        |
| Обед                             | Борщ с капустой белокочанной и картофелем     | 250              | 2,00                    | 5,20          | 5,20          | 106                           | 110-04        | 11,58                             | 17,37               |
|                                  | Наггетсы куриные                              | 100              | 7,30                    | 7,60          | 31,82         | 234                           | ТК            | 61,59                             | 92,35               |
|                                  | Макароны отварные с овощами                   | 180              | 6,21                    | 7,19          | 34,23         | 226                           | 205-17        | 11,29                             | 16,94               |
|                                  | 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        | 19,10                             | 28,67               |
|                                  | Хлеб пшеничный                                | 40               | 2,80                    | 0,80          | 20,00         | 96                            | ТК            | 3,20                              | 3,84                |
|                                  | Хлеб ржаной                                   | 40               | 2,40                    | 0,40          | 18,00         | 84                            | ТК            | 3,67                              | 4,40                |
| <b>Итого за рацион питания :</b> | <b>885</b>                                    | <b>32,46</b>     | <b>29,25</b>            | <b>141,73</b> | <b>996</b>    |                               | <b>112,25</b> | <b>166,29</b>                     |                     |
| Полдник                          | Кулебяка с капустой                           | 150              | 9,05                    | 8,75          | 46,85         | 304                           | 742-04        | 12,26                             | 18,40               |
|                                  | Кофейный напиток                              | 200              | 3,17                    | 2,78          | 15,95         | 101                           | ТК            | 12,86                             | 19,29               |
|                                  | <b>Итого за рацион питания :</b>              | <b>350</b>       | <b>12,22</b>            | <b>11,53</b>  | <b>62,8</b>   | <b>405</b>                    |               | <b>25,12</b>                      | <b>37,69</b>        |



Зав. краев. Ц. Сидорова

«УТВЕРЖДЕНО»  
Руководитель АНО «Школьное питание»

/Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель общеобразовательной организации

**Ежедневное меню  
основного (организованного) питания**

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

Дата: 22.01.2024

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                          | Каша вязкая молочная рисовая с маслом     | 200              | 5,71                    | 10,33         | 40,90        | 280                           | №174          | 17,78                             | 26,67               |
|                                  | Кофейный напиток                          | 200              | 3,17                    | 2,78          | 15,95        | 101                           | ТК            | 12,86                             |                     |
|                                  | Фрукты (яблоки)                           | 100              | 0,38                    | 0,35          | 8,92         | 40                            | ТК            | 7,40                              |                     |
|                                  | Хлеб пшеничный                            | 30               | 2,10                    | 0,60          | 15,00        | 72                            | ТК            | 2,40                              |                     |
|                                  | Хлеб ржаной                               | 20               | 1,20                    | 0,20          | 9,00         | 42                            | ТК            | 1,83                              |                     |
|                                  | <b>Итого за рацион питания :</b>          | <b>550</b>       | <b>12,56</b>            | <b>14,26</b>  | <b>89,77</b> | <b>535</b>                    |               | <b>42,27</b>                      |                     |
| Обед                             | Салат из соленых огурцов с луком          | 60               | 0,49                    | 3,02          | 1,10         | 34                            | 21-17         | 7,78                              | 10,28               |
|                                  | Борщ с капустой белокочанной и картофелем | 200              | 1,60                    | 4,16          | 4,16         | 84                            | 110-04        | 9,27                              | 13,90               |
|                                  | Наггетсы куриные                          | 100              | 7,30                    | 7,60          | 31,82        | 234                           | ТК            | 61,59                             | 92,35               |
|                                  | Макаронные отварные с овощами             | 150              | 5,17                    | 5,99          | 28,52        | 188                           | 205-17        | 9,41                              | 14,11               |
|                                  | Чай с сахаром                             | 200              | 0,07                    | 0,02          | 10,00        | 40                            | ТК            | 1,82                              | 2,72                |
|                                  | Фрукты (яблоки)                           | 100              | 0,38                    | 0,35          | 8,92         | 40                            | ТК            | 7,40                              | 9,62                |
|                                  | Хлеб пшеничный                            | 40               | 2,80                    | 0,80          | 20,00        | 96                            | ТК            | 3,20                              | 3,84                |
|                                  | Хлеб ржаной                               | 30               | 1,80                    | 0,30          | 13,50        | 63                            | ТК            | 2,75                              | 3,30                |
| <b>Итого за рацион питания :</b> | <b>880</b>                                | <b>19,61</b>     | <b>22,24</b>            | <b>118,02</b> | <b>779</b>   |                               | <b>103,22</b> | <b>150,12</b>                     |                     |
| Полдник                          | Кулебяка с капустой                       | 100              | 6,03                    | 5,83          | 31,23        | 203                           | 742-04        | 8,18                              | 12,26               |
|                                  | 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                |
|                                  | <b>Итого за рацион питания :</b>          | <b>400</b>       | <b>9,58</b>             | <b>8,96</b>   | <b>56,1</b>  | <b>344</b>                    |               | <b>28,44</b>                      | <b>41,17</b>        |



*Зав. кафе М. Сидорова*



УТВЕРЖДЕНО  
Директор

Шевченко М. С. /

# МЕНЮ (выбор)

22.01.2024

12 и старше (5-11кл.)

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                       | ВЫХОД,<br>г | Б,<br>г | Ж,<br>г | У,<br>г | Энергетическая<br>ценность, Ккал | Стоимость, руб. |
|--|-------------|---------|---------|---------|----------------------------------|-----------------|
| <b>Салат</b>                             |             |         |         |         |                                  |                 |
| 1 - Ассорти из соленых овощей            | 110         | 0,91    | 1,93    | 1,59    | 28                               | 17,29           |
| 2 - Салат из квашеной капусты            | 100         | 1,05    | 0,66    | 1,14    | 17                               | 17,30           |
| 3 - Огурцы соленые                       | 105         | 0,83    | 5,03    | 1,84    | 56                               | 17,31           |
| <b>Основное</b>                          |             |         |         |         |                                  |                 |
| 1 - Омлет с сыром запеченный             | 215         | 0,84    | 0,11    | 1,79    | 11                               | 17,27           |
| 2 - Жаркое по-домашнему                  | 210         | 19,23   | 20,57   | 29,05   | 382                              | 97,60           |
| 3 - Наггетсы куриные                     | 210         | 23,16   | 26,79   | 3,89    | 350                              | 97,91           |
| 3 - Макароны отварные с маслом сливочным | 180         | 21,32   | 22,37   | 13,34   | 341                              | 97,48           |
| <b>Дополнение</b>                        |             |         |         |         |                                  |                 |
| 1 - Сок фруктовый                        | 200         | 7,30    | 7,60    | 31,82   | 234                              | 84,14           |
| 1 - Хлеб пшеничный                       | 36          | 5,90    | 4,94    | 38,10   | 221                              | 13,27           |
| 1 - Хлеб ржаной                          | 25          | 4,78    | 0,97    | 49,82   | 225                              | 27,01           |
|  |             | 0,78    | 0,72    | 20,57   | 86                               | 20,80           |
|  |             | 1,50    | 0,25    | 11,25   | 86                               | 3,46            |
|  |             | 24,92   | 23,47   | 80,46   | 53                               | 2,75            |
|  |             |         |         |         | 635                              | 141,90          |

Принял:

Заведующий  
производством  
должность

подпись

