



УТВЕРЖДЕНО

Директор

Шевченко М. С. /

# М Е Н Ю (выбор)

31.01.2024

12 и старше (5-11кл),

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, г	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, Ккал	Стоимость, руб.	
<b>Салат</b>							
1 - Огурцы соленые	105	2,54	5,88	1,98	70,33	17,45	
2 - Салат из моркови с сыром	100	0,84	0,11	1,79	11	17,27	
3 - Салат из квашеной капусты	100	5,94	12,49	2,31	144	17,77	
<b>Основное</b>							
1 - Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	100	0,83	5,03	1,84	56	17,31	
1 - Картофельное пюре	180	15,99	18,95	36,27	381,33	94,17	
2 - Вок "Курица с рисом и овощами"	215	15,73	5,97	3,32	235	68,45	
3 - Гуляш из говядины	105	3,84	6,24	23,76	167	25,69	
3 - Макароны отварные с маслом сливочным	180	12,04	22,15	40,21	308	94,44	
<b>Дополнение</b>							
1 - Какао с молоком	200	10,48	17,55	3,43	213	80,67	
1 - Хлеб пшеничный	35	5,90	4,94	38,10	221	13,27	
1 - Хлеб ржаной	35	8,09	4,48	57,07	298	26,08	
		200	3,54	3,43	23,82	140	18,87
		35	2,45	0,70	17,50	84	3,36
		35	2,10	0,35	15,75	74	3,85
		26,62	29,31	95,32	749,66	137,70	

Принял

*[Signature]*

Заведующий  
производством  
должность

*[Signature]*

подпись



«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

/Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель образовательной организации

Ежедневное меню

основного (организованного) питания

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

Дата: 31.01.2024

Недели по цикличному меню: 2

День цикличному меню: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур	Цена продуктового набора в рублях	Цена всего в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Котлета рыбная	100	14,80	13,90	11,80	164	234-17,ТК	29,53	43,88
	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	217,80	518-04	16,00	23,99
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76,32	389-07	14,40	18,72
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	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>640</b>	<b>24,76</b>	<b>24,78</b>	<b>106,9</b>	<b>688,12</b>		<b>74,08</b>	<b>104,31</b>
Обед	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,48	8,88	7,56	116	11-17	7,62	10,99
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	121	147-04	3,42	5,13
	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	100/20	13,90	9,40	4,60	200,29	ТК	61,77	92,66
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	5,75	5,33	37,07	248,40	302-17	12,90	19,35
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,97	0,02	10,00	42	ТК	2,44	3,65
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	ТК	7,40	9,62
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40	ТК	4,80	5,76
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	ТК	3,67	4,40
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>1 050</b>	<b>35,6</b>	<b>30,72</b>	<b>130,03</b>	<b>1002,09</b>		<b>104,02</b>	<b>151,56</b>
Полдник	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	233,88	ТК	23,56	35,13
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76,32	389-07	14,40	18,72
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,8	47	ТК	7,40	9,62
	Кондитерские изделия (вафли топленое молоко 15г)	15	2,10	2,7	10,8	122,4	ТК	4,30	5,59
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>395</b>	<b>13,37</b>	<b>13,51</b>	<b>71,95</b>	<b>479,6</b>		<b>49,66</b>	<b>69,06</b>

Зав. кафе ШСБС





«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

*Шевченко М. С.*

/Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

*Мещеряков*



### Ежедневное меню основного (организованного) питания

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

Дата: 31.01.2024

Неделя по циклическому меню: 2

День циклическому меню: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур	Цена продуктового набора в рублях	Цена всего в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Котлета рыбная	100	14,80	13,90	11,80	164	234-17,Т К	29,53	43,88
	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50	518-04	13,33	20,00
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76,32	389-07,Т К	14,40	18,72
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	ТК	7,40	9,62
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	ТК	2,40	2,88
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	ТК	1,83	2,20
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>580</b>	<b>22,40</b>	<b>22,75</b>	<b>87,63</b>	<b>582,52</b>		<b>68,89</b>	<b>97,30</b>
Обед	Ассорти из соленых овощей	60	0,62	0,39	1,76	9,90	70-17	7,27	9,43
	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	96,80	147-04	2,73	4,10
	Филе птицы тушенное в сметанном соусе	70/25	14,69	5,57	3,10	219,50	ТК	48,90	73,36
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,79	4,44	30,89	243,75	302-17	10,75	16,13
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,97	0,02	10,00	42	ТК	2,44	3,65
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	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>785</b>	<b>28,28</b>	<b>15,78</b>	<b>94,65</b>	<b>794,45</b>		<b>78,84</b>	<b>114,77</b>
Полдник	Расстегай с мясом	100	15,57	10,72	29,97	266,90	743-04	25,88	38,83
	Сок фруктовый	200	1,00	0	20,00	84,80	389-07,Т К	16,00	20,80
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>300</b>	<b>16,57</b>	<b>10,72</b>	<b>49,97</b>	<b>351,70</b>		<b>41,88</b>	<b>59,63</b>

*Зав. производством*

