

**Ежедневное меню  
основного (организованного) питания**

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

*Дата: 08.04.2024*

*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	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	57	54-6о-2022	11,00	16,50
	Каша "Дружба"	200	7,06	7,20	38,26	169	54-16к-2022	12,43	18,63
	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	2,61	10,08	77	54-23гн-2022	8,43	12,65
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70	ТК	2,40	2,88
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34	ТК	1,83	2,20
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	ТК	7,40	9,62
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>570</b>	<b>19,4</b>	<b>14,73</b>	<b>79,86</b>	<b>454</b>		<b>43,49</b>	<b>62,48</b>
Обед	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,83	0,17	2,50	14	54-2з-2022	11,73	15,25
	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146	54-8с-2022	8,11	12,16
	Котлета "Школьная"	100	14,00	11,10	12,10	231	№347-2018	47,19	70,39
	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218	634-2022	18,46	27,68
	Компот из плодов (вишня)	180	0,29	0,07	17,29	105	342-2017	11,67	17,50
	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
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	ТК	10,00	13,00
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>980</b>	<b>29,58</b>	<b>23,59</b>	<b>122,37</b>	<b>916</b>		<b>113,11</b>	<b>163,12</b>
Полдник	Булочка Творожная	100	13,08	6,05	38,68	262	№440-2017	17,18	25,76
	Йогурт	180	5,38	2,70	10,62	103	№470, стр.286-2018	26,88	34,94
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	ТК	7,40	9,62
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>380</b>	<b>18,86</b>	<b>9,15</b>	<b>59,1</b>	<b>412</b>		<b>51,46</b>	<b>70,32</b>