

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

Шевченко М. С.



**Ежедневное меню  
основного (организованного) питания**

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

Дата: 29.01.2024

Неделя по цикличному меню: 2

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    | Икра кабачковая                  | 120              | 2,1                     | 9,48         | 9,34          | 132                           | 20-17       | 17,39                             | 22,60               |
|            | Омлет натуральный                | 200              | 18,89                   | 31,11        | 3,54          | 369,54                        | 210-17      | 53,59                             | 80,39               |
|            | Кефир порционно                  | 200              | 5,8                     | 5,0          | 8,0           | 100                           | 386-17,ТК   | 15,11                             | 19,64               |
|            | Фрукты (яблоки)                  | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,8           | 47                            | ТК          | 7,40                              | 9,62                |
|            | Хлеб пшеничный                   | 40               | 2,80                    | 0,80         | 20,00         | 95,60                         | 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>690</b>       | <b>31,79</b>            | <b>47,09</b> | <b>64,18</b>  | <b>807,14</b>                 |             | <b>99,44</b>                      | <b>139,39</b>       |
| Обед       | Суп картофельный с клецками      | 250              | 3,56                    | 4,59         | 18,54         | 144,25                        | 108-17      | 10,45                             | 15,68               |
|            | Шницель говяжий                  | 105              | 15,04                   | 25,63        | 13,09         | 311,64                        | 268-17      | 54,96                             | 81,97               |
|            | Макароны отварные с овощами      | 180              | 6,0                     | 7,19         | 34,22         | 226,08                        | 205-17      | 11,29                             | 16,94               |
|            | Сок фруктовый                    | 180              | 0,90                    | 0,0          | 18,18         | 76,32                         | 389-07      | 14,40                             | 18,72               |
|            | 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>815</b>       | <b>32,1</b>             | <b>39,01</b> | <b>132,03</b> | <b>985,69</b>                 |             | <b>99,57</b>                      | <b>143,47</b>       |
| Полдник    | Булочка бриошь с изюмом          | 100              | 4,38                    | 7,30         | 35,00         | 243                           | 471-03      | 17,42                             | 26,15               |
|            | Какао с молоком                  | 180              | 3,67                    | 3,19         | 15,82         | 107                           | 382-17      | 11,32                             | 16,97               |
|            | Фрукты (яблоки)                  | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47                            | ТК          | 7,40                              | 9,62                |
|            | <b>Итого за рацион питания :</b> | <b>380</b>       | <b>8,45</b>             | <b>10,89</b> | <b>60,62</b>  | <b>397</b>                    |             | <b>36,14</b>                      | <b>52,74</b>        |