

«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			Энерге- тическ ая ценнос ть, Ккал	№ рецепт уры	Цена в рублях
			Белк и	Жир ы	Углево ды			
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		99,21
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 циклическому меню: 2

День по циклическому 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	37.07	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	10.41	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	15,01	40,45	404,20		68,63