



«СОГЛАСОВАНО»
 Руководитель общеобразовательной
 организации
 ФИО



Ежедневное меню
 основного (организованного) питания

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

Дата 21.09.2023г.

Неделя по цикличному меню: 1

День по цикличному меню: 4

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	Овощи по-сезону (морковные палочки)	90	1,17	0,09	6,21	39,38	ТК	6,75
	Вок "Курица с рисом и овощами"	150	8,4	15,45	28,05	215	310-16	71,67
	Кисель из сушеных плодов	200	0,89	0,06	32,75	154,6	ТК	13,79
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	ТК	9,62
	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:	590	14,16	16,8	100,81	569,68		106,60
Обед	Салат по-сезону (Салат из свежих помидоров и огурцов)	60	0,58	3,65	2,19	42,42	ТК	8,09
	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,8	94,4	111-04	16,73
	Омлет с овощами и маслом сливочным (170/10)	180	18,2	26,8	5,2	318,17	ТК	60,57
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,5	ТК	19,29
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	ТК	10,97
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5	ТК	4,62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63	ТК	3,01
Итого за рацион питания:	820	30,77	38,37	84,44	784,99		123,28	
Полдник	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274	420-17	56,33
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	ТК	20,80
	Итого за рацион питания:	300	12,99	10,41	53,37	358,8		77,13



**Ежедневное меню
основного (организованного) питания**

Возрастная категория питающихся: 12-18 лет ОВЗ и дети инвалиды

Дата 21.09.2023г.

Неделя по цикличному меню: 1

День по цикличному меню: 4

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	Овощи по-сезону (огурцы свежие)	120	1,32	0,24	4,56	14,40	ТК	13,27
	Вок "Курица с овощами"	200	11,20	20,60	37,40	286,67	310-16	95,56
	Кисель из сушеных плодов	200	0,89	0,06	32,75	122,00	ТК	13,79
	Кондитерское изделие	20	2,30	1,80	5,10	67,00	ТК	11,79
	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:	620	21,01	24,00	118,31	672,57		141,82
Обед	Сыр порционно	30	6,96	8,85	0,00	108,00	015-17	28,32
	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00	111-04	17,57
	Омлет с овощами и маслом сливочным (215/5)	220	20,50	34,60	5,89	352,00	ТК	74,03
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50	ТК	19,29
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК	10,97
	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:	900	41,53	52,53	95,64	952,90		159,73
Полдник	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	1,99	10,41	33,17	274,00	420-17	56,33
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	ТК	20,80
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК	21,13
	Итого за рацион питания:	400	3,39	10,81	63,17	405,80		399,81

