

"СОГЛАСОВАНО"

Руководитель оператора питания



МБОУ
СОШ № 7

Директор

"УТВЕРЖДЕНО"

Шевченко М.С.

Ежедневное меню
основного (организованного) питания

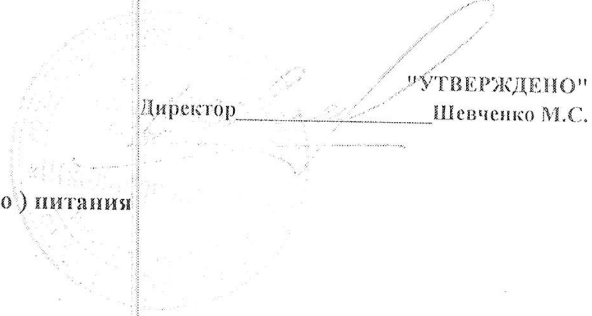
Дата 07.09.2023г.

Неделя по
циклическому меню 1

День по циклическому
меню 4

Возрастная
категория: 7-11 лет, ОВЗ и детей-инвалидов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	Цена в рублях
			Б	Ж	У			
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 свежих плодов	200	0,89	0,06	32,75	154,6	ТК	13,75
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	ТК	9,62
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	11,00	71,70	ТК	2,77
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	ТК	2,3
	Итого	590	14,16	16,8	100,81	569,68		16,9
Обед	Салат по-сезону (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	15,17
	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	100	0,4	0,4	9,8	47	ТК	10,97
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	5,5	119,5	ТК	4,62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63	ТК	3,46
	Итого	820	30,77	38,37	84,44	784,99		122,17
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	20,8
	Итого	300	12,99	10,41	53,37	358,8		77,13
Итого за день		1710	57,92	65,58	233,62	1713,47		306,2



**Ежедневное меню
основного (организованного) питания**

Дата **07.09.2023г.**

Неделя по цикличному меню **1**

День по цикличному меню **4**

Возрастная категория: **12 лет и старше (5-11 кл) ОВЗ и дети-инвалиды**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость, руб
			Б	Ж	У			
Завтрак	Овощи по-сезону (огурец свежий)	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 свежих плодов	200	0,89	0,06	32,75	122,00	ТК	13,79
	Кондитерское изделие (лакомка)	20	2,30	1,80	5,10	67,00	ТК	11,57
	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	3,46
	Итого	620	21,01	24,00	118,31	672,57		142,27
Обед	Сыр порционно (Российский)	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	16,01
	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 (яблоко)	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	4,61
Итого	900	41,53	52,53	95,64	952,90		98,26	
Полдник	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	1,99	10,41	33,17	274,00	420-17	56,33
	Напиток витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	ТК	20,8
	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК	21,13
	Итого	400	3,39	10,81	63,17	405,80		98,26
Итого за 1 день		1920	65,93	87,34	277,12	2031,27		399,3

