

«УТВЕРЖДЕНО»  
Руководитель оператора питания  
ФИО

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель общеобразовательной организации  
ФИО

Ежедневное меню  
основного (организованного) питания

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

Дата 08.09.2023г.

Неделя по цикличному меню: 1

День по цикличному меню: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецентуры	Цена в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Овощи по-сезону	100	1,1	0,2	3,8	22	ТК	12,25
	Рыба запеченная (филе минтая) с маслом сливочным (90/5)	95	14,58	13,59	3,96	225,6	ТК	56,24
	Пюре картофельное	160	3,41	5,55	21,12	148,69	54-11г-20, ТК	22,10
	Соки фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,32	ТК	18,72
	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	2,30
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>585</b>	<b>23,29</b>	<b>20,14</b>	<b>71,06</b>	<b>586,31</b>		<b>114,38</b>
Обед	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72	015-17	18,88
	Суп картофельный с крупой	200	1,68	2,24	15,28	114,4	138-04	9,76
	Запеканка из творога с сухофруктами со сметаной (150/5)	155	7,25	6,61	97,67	403,15	ТК	86,94
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0	10,2	42	ТК	3,07
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	ТК	21,13
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6	ТК	3,70
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42	ТК	2,30
<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>735</b>	<b>18,1</b>	<b>16,15</b>	<b>161,95</b>	<b>816,15</b>		<b>145,78</b>	
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	100	6,03	7,6	36,9	240	406-17	14,32
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,81	105	342-17, ТК	13,83
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>300</b>	<b>6,19</b>	<b>7,76</b>	<b>64,71</b>	<b>345</b>		<b>28,15</b>



«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель оператора питания  
ФИО



Руководитель общеобразовательной организации  
ФИО



Ежедневное меню  
основного (организованного) питания

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

Дата 08.09.2023г.

Неделя по циклическому меню: 1

День по циклическому меню: 5

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	110	1,21	0,22	4,18	13,20	ТК	13,47
	Рыба, запеченная с маслом сливочным (110/5)	115	17,81	15,80	4,83	268,40	ТК	68,09
	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г-20, ТК	24,86
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389-17, ТК	18,72
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	ТК	3,70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00	ТК	3,46
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>655</b>	<b>28,36</b>	<b>23,37</b>	<b>84,45</b>	<b>683,80</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	2,10	2,80	19,10	143,00	138-04	12,22
	Запеканка из творога с сухофруктами и сметаной (195/5)	200	9,39	8,37	126,93	471,66	ТК	112,19
	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	44,00	ТК	21,13
	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
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>850</b>	<b>18,62</b>	<b>13,17</b>	<b>214,03</b>	<b>928,06</b>	
Полдник	Рассегай с мясом	100	15,57	10,72	29,97	250,00	743-04	51,52
	Кисель из плодов свежих	200	0,13	24,50	0,04	117,00	350-17, ТК	13,83
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК	21,13
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>400</b>	<b>16,10</b>	<b>35,62</b>	<b>39,81</b>	<b>414,00</b>	

