

«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			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Цена в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы			
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
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>580</b>	<b>22,40</b>	<b>22,75</b>	<b>87,63</b>	<b>582,52</b>		<b>99,21</b>
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
<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>785</b>	<b>27,42</b>	<b>15,51</b>	<b>95,17</b>	<b>797,75</b>		<b>118,58</b>	
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
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>300</b>	<b>16,47</b>	<b>10,72</b>	<b>48,15</b>	<b>351,77</b>		<b>72,32</b>



«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель оператора питания  
ФИО

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 цикличному меню: 2

День по цикличному 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	
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	
Полдник	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	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	70,45	404,20	

