

**Ежедневное меню  
основного (организованного) питания \*\***

Возраст, категория: 7 - 11 лет в том числе: ОВЗ, дети-инвалиды

Дата: 26.09.2024

Неделя по цикличному меню: 2

День цикличному меню: 4

\*\* очищенный картофель

| Прием пищи     | Наименование блюда                                | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |              |               | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры | Цена продуктового набора в рублях | Цена всего в рублях |
|----------------|---|------------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|-----------------------------------|---------------------|
|                |   |                  | Белки                   | Жиры         | Углеводы      |                               |             |                                   |                     |
| Завтрак        | Овощи в нарезке (помидор свежий)                  | 75               | 0,88                    | 0,13         | 2,88          | 16                            | 54-3з-2022  | 9,95                              | 12,93               |
|                | Омлет с картофелем (запеченный)                   | 150              | 13,20                   | 15,90        | 11,25         | 284                           | 345-2004    | 40,51                             | 60,77               |
|                | Чай с сахаром и лимоном                           | 200              | 0,30                    |              | 6,70          | 28                            | 54-3гн-2022 | 2,32                              | 3,48                |
|                | Хлеб пшеничный                                    | 30               | 2,10                    | 0,60         | 15,00         | 72                            | Пром.1      | 2,77                              | 3,32                |
|                | Хлеб ржаной                                       | 20               | 1,20                    | 0,20         | 9,00          | 42                            | Пром.2      | 2,12                              | 2,54                |
|                | Кондитерские изделия (ирис)                       | 25               | 0,85                    | 1,95         | 23,30         | 120                           | Пром.       | 9,48                              | 12,32               |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>                  | <b>500</b>       | <b>18,53</b>            | <b>18,78</b> | <b>68,13</b>  | <b>562</b>                    |             | <b>67,15</b>                      | <b>95,36</b>        |
| Обед           | Салат из белокочанной капусты с морковью          | 60               | 0,78                    | 1,94         | 3,87          | 36                            | 45-2017     | 3,76                              | 5,64                |
|                | Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/25) | 225              | 7,64                    | 5,50         | 16,70         | 149                           | 137-2004    | 28,18                             | 42,27               |
|                | Рыба запеченная "Фиш-ка"                          | 90               | 10,30                   | 12,87        | 3,75          | 214                           | ТК № О/6    | 36,25                             | 54,38               |
|                | Картофель отварной с зеленью                      | 150              | 3,05                    | 4,94         | 24,15         | 182                           | 634-2022    | 17,61                             | 26,42               |
|                | Сок натуральный                                   | 180              | 0,90                    |              | 18,18         | 76                            | Пром.       | 14,40                             | 18,72               |
|                | Хлеб пшеничный                                    | 40               | 2,80                    | 0,80         | 20,00         | 96                            | Пром. 5     | 3,69                              | 4,43                |
|                | Хлеб ржаной                                       | 20               | 1,20                    | 0,20         | 9,00          | 42                            | Пром.2      | 2,12                              | 2,54                |
|                | Фрукты свежие (яблоко)                            | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47                            | Пром.3      | 7,40                              | 9,62                |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>                  | <b>865</b>       | <b>27,07</b>            | <b>26,65</b> | <b>105,45</b> | <b>842</b>                    |             | <b>113,41</b>                     | <b>164,02</b>       |
| Полдник        | Расстегай с мясом                                 | 75               | 9,43                    | 8,04         | 22,48         | 267                           | П/9         | 21,65                             | 32,47               |
|                | Чай с молоком                                     | 180              | 1,44                    | 0,99         | 7,83          | 46                            | 54-4гн-2022 | 4,43                              | 6,65                |
|                | Фрукты свежие (Нектарины)                         | 100              | 0,09                    | 0,20         | 8,10          | 43                            | Пром.       | 14,50                             | 18,85               |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>                  | <b>355</b>       | <b>10,96</b>            | <b>9,23</b>  | <b>38,41</b>  | <b>356</b>                    |             | <b>40,58</b>                      | <b>57,97</b>        |
| <b>ВСЕГО :</b> |   | <b>1 720</b>     | <b>56,56</b>            | <b>54,66</b> | <b>211,99</b> | <b>1 760</b>                  |             | <b>221,14</b>                     | <b>317,35</b>       |