

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

/Краснододов В. А.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

/

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

Возраст: 12 и старше

Категория: 5-11 классы

Дата: 28.11.2024 Циклическое меню: Неделя: 2 День: 4

**КОМПЛЕКС № 1**

\*\* 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)         | 100              | 1,17                    | 0,17          | 3,83         | 21                            | 54-3з-2022    | 17,35                             | 22,55               |
|                | Омлет с картофелем (запеченный)          | 200              | 17,60                   | 21,20         | 15,00        | 378                           | 345-2004      | 54,00                             | 81,00               |
|                | 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.         | 10,43                             | 13,56               |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>         | <b>575</b>       | <b>23,22</b>            | <b>24,12</b>  | <b>72,83</b> | <b>661</b>                    |               | <b>88,99</b>                      | <b>126,45</b>       |
| Обед           | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100              | 1,31                    | 3,25          | 6,46         | 60                            | 45-2017       | 6,27                              | 9,40                |
|                | Рыба запеченная "Фиш-ка" (минтай)        | 100              | 11,44                   | 14,30         | 4,17         | 238                           | ТК № О/6      | 39,98                             | 59,97               |
|                | Картофель отварной с зеленью             | 180              | 3,66                    | 5,93          | 28,98        | 218                           | 634-2022      | 21,13                             | 31,69               |
|                | Сок натуральный                          | 200              | 1,00                    |               | 20,20        | 85                            | Пром.         | 16,00                             | 20,80               |
|                | 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>740</b>       | <b>21,81</b>            | <b>24,88</b>  | <b>98,61</b> | <b>786</b>                    |               | <b>96,59</b>                      | <b>138,45</b>       |
| <b>ВСЕГО :</b> | <b>1 315</b>                             | <b>45,03</b>     | <b>49</b>               | <b>171,44</b> | <b>1 447</b> |                               | <b>185,58</b> | <b>264,90</b>                     |                     |

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

/Краснодеедов В. А.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

/

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

Возраст: 12 и старше

Категория: 5-11 классы

Дата: 28.11.2024 Циклическое меню: Неделя: 2 День: 4

**КОМПЛЕКС № 2**

\*\* 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)         | 100              | 1,17                    | 0,17          | 3,83          | 21                            | 54-3з-2022    | 17,35                             | 22,55               |
|                | Омлет натуральный                        | 210              | 16,75                   | 19,21         | 24,54         | 358                           | ТК            | 54,27                             | 81,40               |
|                | 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.         | 10,43                             | 13,56               |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>         | <b>585</b>       | <b>22,37</b>            | <b>22,13</b>  | <b>82,37</b>  | <b>641</b>                    |               | <b>89,26</b>                      | <b>126,85</b>       |
| Обед           | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100              | 1,31                    | 3,25          | 6,46          | 60                            | 45-2017       | 6,27                              | 9,40                |
|                | Фишболы в томатном соусе (100/20)        | 120              | 13,25                   | 11,05         | 6,40          | 208                           | №ТК/13        | 37,24                             | 55,84               |
|                | Картофель фри                            | 200              | 2,11                    | 9,00          | 36,11         | 247                           | №648-22       | 23,98                             | 35,98               |
|                | Сок натуральный                          | 200              | 1,00                    |               | 20,20         | 85                            | Пром.         | 16,00                             | 20,80               |
|                | 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>780</b>       | <b>22,07</b>            | <b>24,7</b>   | <b>107,97</b> | <b>785</b>                    |               | <b>96,70</b>                      | <b>138,61</b>       |
| <b>ВСЕГО :</b> | <b>1 365</b>                             | <b>44,44</b>     | <b>46,83</b>            | <b>190,34</b> | <b>1 426</b>  |                               | <b>185,96</b> | <b>265,46</b>                     |                     |

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи