

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО «Школьное питание»

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

Краснододов В. А.



Ежедневное меню основного (организованного) питания *

Возраст: 12 и старше
Категория: 5-11 классы

Дата: 13.01.2025 Циклическое меню: Неделя: 2 День: 1

КОМПЛЕКС № 2

* очищенные овощи

| 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 | Яйцо вареное | 40 | 4,80 | 4,00 | 0,30 | 56 | 54-60-2022 | 11,50 | 17,25 |
| | Запеканка со свежими плодами с джемом | 220 | 7,29 | 10,98 | 46,00 | 297 | №395 | 22,33 | 32,94 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,95 | 101 | 379-2017 | 13,74 | 20,61 |
| | 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 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | Пром.3 | 8,20 | 10,66 |
| | Итого за рацион питания : | 610 | 18,95 | 18,86 | 96,05 | 615 | | 60,66 | 87,32 |
| Обед | Салат из отварных овощей с зеленым горошком | 100 | 1,23 | 6,08 | 4,47 | 77 | ТК № 84 Н | 11,49 | 16,48 |
| | Суп картофельный с клецками | 250 | 2,25 | 3,27 | 13,75 | 93 | 54-6с-2022 | 8,57 | 12,87 |
| | Куры запеченные | 100 | 18,57 | 11,29 | 12,50 | 215 | №568-22 | 48,98 | 73,47 |
| | Рагу из овощей | 180 | 2,74 | 8,04 | 32,54 | 185 | №334-22 | 16,21 | 23,55 |
| | Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) | 200 | 0,10 | 0,10 | 18,78 | 74 | ТК № 3/12 | 6,42 | 9,63 |
| | 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 |
| | Кондитерские изделия (вафли) | 15 | 0,32 | 2,66 | 5,69 | 48 | Пром. | 4,43 | 5,76 |
| Итого за рацион питания : | 905 | 29,21 | 32,44 | 116,73 | 830 | | 101,91 | 148,73 | |
| Полдник | Булочка ванильная | 70 | 5,37 | 5,89 | 33,48 | 207 | П/7 | 5,75 | 8,61 |
| | Кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100 | Пром.10 | 22,36 | 29,07 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | Пром.3 | 8,20 | 10,66 |
| | Итого за рацион питания : | 370 | 11,57 | 11,29 | 51,28 | 354 | | 36,31 | 48,34 |
| ВСЕГО : | 1 885 | 59,73 | 62,59 | 264,06 | 1 799 | | 198,88 | 284,39 | |

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи