

«УТВЕРЖДЕНО»  
Руководитель АНО "Школьное питание"

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

Краснододов В. А.

/

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

Возраст: 12-14 лет  
Категория: 5-11 классы

Дата: 24.12.2024 Циклическое меню: Неделя: 2 День: 2

**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        | Салат витаминный                              | 100              | 1,57                    | 6,30         | 4,41          | 81                            | ТК №82 Н    | 9,71                              | 13,34               |
|                | Птица с крупой пшеничной и овощами из духовки | 200              | 16,61                   | 16,04        | 31,93         | 345                           | ТК/10       | 44,34                             | 66,50               |
|                | Сок натуральный                               | 200              | 1,00                    |              | 20,20         | 85                            | Пром.       | 16,00                             | 20,80               |
|                | 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                |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>              | <b>550</b>       | <b>22,48</b>            | <b>23,14</b> | <b>80,54</b>  | <b>625</b>                    |             | <b>74,94</b>                      | <b>106,50</b>       |
| Обед           | Салат из квашеной капусты                     | 100              | 1,72                    | 5,00         | 8,47          | 86                            | 47-2017     | 12,82                             | 17,02               |
|                | Борщ Кубанский с фасолью                      | 250              | 3,90                    | 4,30         | 16,00         | 118                           | ТК № 0/11   | 17,50                             | 26,26               |
|                | Поджарка из рыбы                              | 100              | 13,20                   | 10,21        | 5,56          | 167                           | №500        | 48,61                             | 72,92               |
|                | Картофель по-деревенски                       | 200              | 5,46                    | 6,29         | 43,01         | 240                           | 646-22      | 23,76                             | 35,64               |
|                | Компот из кураги                              | 200              | 1,00                    | 0,10         | 15,69         | 67                            | 54-2хн-2022 | 8,24                              | 12,38               |
|                | Хлеб пшеничный                                | 40               | 2,80                    | 0,80         | 20,00         | 96                            | Пром. 5     | 3,69                              | 4,43                |
|                | Хлеб ржаной                                   | 30               | 1,80                    | 0,30         | 13,50         | 63                            | Пром.6      | 3,18                              | 3,82                |
|                | Фрукты свежие (апельсин)                      | 100              | 0,90                    | 0,20         | 8,10          | 43                            | Пром.11     | 16,00                             | 20,80               |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>              | <b>1 020</b>     | <b>30,78</b>            | <b>27,2</b>  | <b>130,33</b> | <b>880</b>                    |             | <b>133,80</b>                     | <b>193,27</b>       |
| Полдник        | Котлета куриная, запеченная в тесте           | 100              | 9,65                    | 10,41        | 33,17         | 273                           | ТК № П/5    | 23,85                             | 35,52               |
|                | Чай с сахаром и лимоном                       | 200              | 0,30                    |              | 6,70          | 28                            | 54-3гн-2022 | 2,32                              | 3,48                |
|                | Фрукты свежие (яблоко)                        | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47                            | Пром.3      | 7,40                              | 9,62                |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>              | <b>400</b>       | <b>10,35</b>            | <b>10,81</b> | <b>49,67</b>  | <b>348</b>                    |             | <b>33,57</b>                      | <b>48,62</b>        |
| <b>ВСЕГО :</b> |   | <b>1 970</b>     | <b>63,61</b>            | <b>61,15</b> | <b>260,54</b> | <b>1 853</b>                  |             | <b>242,31</b>                     | <b>348,39</b>       |

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи