

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель оператора питания
Ф.И.О.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

Директор МАОУ СОШ № 49

**Ежедневное меню
основного (организованного) питания**



Возрастная категория питающихся: 12-18 лет

Дата 06.09.2023г.

Неделя по цикличному меню: 1

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	Сыр порционно (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	015-17	9,44
	Пудинг из творога со сметаной (200/5)	205	16,60	19,70	32,27	402,30	362-04	106,41
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386-17, ТК	19,64
	Фрукты (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	ТК	14,17
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	ТК	2,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00	ТК	3,46
	Итого за рацион питания:		575	29,02	28,95	78,57	711,00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139-04	17,55
	Шницель рыбный (минтай) натуральный с маслом сливочным (100/5)	105	13,02	14,51	7,98	230,00	235-17	52,41
	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	217,80	518-04	22,14
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	ТК	18,87
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	ТК	14,17
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	ТК	4,62
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,00	0,50	22,50	105,00	ТК	5,76
	Итого за рацион питания:		935	33,80	34,73	133,78	996,19	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	12,30	7,31	38,90	269,33	410-17	30,88
	Кисломолочный продукт (ряженка)	250	7,25	6,25	10,00	125,00	386-17, ТК	39,36
	Итого за рацион питания:		350	19,55	13,56	48,90	394,33	

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель оператора питания
ФИО

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации
Директор МАОУ СОШ № 49 Дюж. С. А. Пархоменко

Ежедневное меню
основного (организованного) питания



Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

Дата 06.09.2023г.

Неделя по цикличному меню: 1

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	Сыр порционно (Российский)	20	4,64	5,9	0	72	015-17	18,88
	Пудинг из творога со сметаной (140/10)	150	11,66	13,79	22,6	302,5	362-04	77,87
	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	386-17, ТК	17,68
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	38	ТК	14,17
	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	2,30
	Итого за рацион питания:		500	25,22	25,39	63,6	616,2	
Обед	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	ТК	8,85
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	139-04	14,03
	Щицель рыбный натуральный (филе минтая) с маслом сливочным (100/5)	105	13,02	14,51	7,98	230	235-17	52,41
	Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5	518-04	18,45
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	ТК	16,97
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5	ТК	4,62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63	ТК	3,46
	Итого за рацион питания:		775	30,61	31,25	106,27	847,8	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	12,3	7,31	38,9	269,33	410-17	30,88
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5	8	100	386-17, ТК	31,48
	Итого за рацион питания:		300	18,1	12,31	46,9	369,33	