

«УТВЕРЖДЕНО»  
Руководитель АНО «Школьное питание»



Краснододов В. А.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации



*С. Пархоменко*

ДИРЕКТОР  
МАОУ СОШ № 49  
С. ПАРХОМЕНКО

Ежедневное меню  
основного (организованного) питания \*

Возраст: 12 лет

Категория: 5-11 классы

Дата: 03.12.2024 Циклическое меню: Неделя: 1 День: 2

**КОМПЛЕКС № 1**

\* 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 из свеклы и зеленого горошка	100	1,09	6,05	2,20	67	ТК № 86 Н	10,09	14,47
	Гречка по-Кубански	200	14,67	16,90	46,53	349	ТК № 3/14	79,01	118,51
	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	27	54-2гн-2022	1,19	1,79
	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	7,40	9,62
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>650</b>	<b>19,66</b>	<b>24,15</b>	<b>89,03</b>	<b>604</b>		<b>102,58</b>	<b>150,25</b>
Обед	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,17	0,17	3,83	21	54-3з-2022	17,35	22,55
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25)	275	9,34	6,72	20,41	182	137-2004	33,02	49,52
	Котлета "Дружба"	100	13,86	13,42	7,95	224	ТК № 0/16 Н	36,50	54,52
	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218	634-2022	22,22	33,32
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный)	200	0,10	0,10	18,78	74	ТК № 3/12	5,85	8,77
	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.	4,30	5,59
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>930</b>	<b>32,45</b>	<b>30</b>	<b>114,64</b>	<b>905</b>		<b>125,05</b>	<b>181,24</b>
Полдник	Булочка ванильная	70	5,37	5,89	33,48	207	П/7	5,36	8,03
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101	379-2017	11,32	16,95
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	Пром.11	16,00	20,80
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>370</b>	<b>9,43</b>	<b>8,77</b>	<b>57,53</b>	<b>351</b>		<b>32,68</b>	<b>45,78</b>
<b>ВСЕГО :</b>		<b>1 950</b>	<b>61,54</b>	<b>62,92</b>	<b>261,2</b>	<b>1 860</b>		<b>260,31</b>	<b>377,27</b>

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи



«Школьное питание»  
/Краснододов В. А.



«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель образовательной организации

*[Handwritten signature]*

**ДИРЕКТОР  
МАОУ СОШ № 49  
С.А. ПАРХОМЕНКО**

**Ежедневное меню  
основного (организованного) питания**

Возраст: 12-17 лет старше  
Категория: 5-11 классы

Дата: 03.12.2024 Циклическое меню: Неделя: 1 День: 2

**КОМПЛЕКС № 2**

\* очищенные овощи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Цена продукта в наборе в рублях	Цена всего в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,09	6,05	2,20	67	ТК № 86 Н	10,09	14,47
	Говядина, запеченная с макаронами и сыром	250	17,34	14,22	37,35	350	№85 НОВ	80,11	119,48
	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	27	54-2гн-2022	1,19	1,79
	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	7,40	9,62
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>700</b>	<b>22,33</b>	<b>21,47</b>	<b>79,85</b>	<b>605</b>		<b>103,68</b>	<b>151,22</b>
Обед	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,17	0,17	3,83	21	54-3з-2022	17,35	22,55
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25)	275	9,34	6,72	20,41	182	137-2004	33,02	49,52
	Рыба, тушеная с овощами (горбуша)	100	10,22	13,44	9,35	226	461-22	53,01	79,50
	Каша пшеничная вязкая	200	5,44	5,13	28,62	195	349-22	6,44	9,65
	Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный)	200	0,10	0,10	18,78	74	ТК № 3/12	5,85	8,77
	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.	4,30	5,59
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>950</b>	<b>30,59</b>	<b>29,22</b>	<b>115,68</b>	<b>884</b>		<b>125,78</b>	<b>182,55</b>
Полдник	Булочка ванильная	70	5,37	5,89	33,48	207	П/7	5,36	8,03
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101	379-2017	11,32	16,95
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	Пром.11	16,00	20,80
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>370</b>	<b>9,43</b>	<b>8,77</b>	<b>57,53</b>	<b>351</b>		<b>32,68</b>	<b>45,78</b>
<b>ВСЕГО :</b>		<b>2 020</b>	<b>62,35</b>	<b>59,46</b>	<b>253,06</b>	<b>1 840</b>		<b>262,14</b>	<b>379,55</b>

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи