



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

Возраст: 12 и старше

Категория: 5-11 классы

Дата: 04.03.2025 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 продукта в 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	11,41	16,35
	Гречка по-Кубански	200	14,67	15,30	46,53	349	ТК № 3/14	84,29	126,41
	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	27	54-2гн-2022	1,25	1,87
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	72	Пром.1	2,90	3,48
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.2	2,22	2,67
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.3	8,20	10,66
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>650</b>	<b>19,66</b>	<b>22,55</b>	<b>89,03</b>	<b>604</b>		<b>110,27</b>	<b>161,44</b>
Обед	Ассорти овощное вариант 1	100	0,84	0,15	2,50	14	№ТК АС/1	13,70	19,14
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25)	275	9,34	6,72	20,41	182	137-2004	35,98	53,98
	Котлета "Дружба"	100	12,86	13,42	10,95	224	ТК № 0/16	39,93	59,66
	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218	634-2022	25,78	38,65
	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	3,87	4,65
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.2	2,22	2,67
	Кондитерские изделия (вафли)	15	0,32	2,66	5,69	48	Пром.	4,43	5,76
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>930</b>	<b>31,12</b>	<b>29,98</b>	<b>116,31</b>	<b>898</b>		<b>132,33</b>	<b>194,14</b>
	Полдник	Булочка ванильная	70	5,37	7,89	31,48	207	П/14	5,84
Кофейный напиток с молоком		200	3,16	2,68	15,95	101	379-2017	13,74	20,61
Фрукты свежие (апельсин)		100	0,90	0,20	8,10	43	Пром.11	17,60	22,88
<b>Итого за рацион питания :</b>		<b>370</b>	<b>9,43</b>	<b>10,77</b>	<b>55,53</b>	<b>351</b>		<b>37,18</b>	<b>52,23</b>
<b>ВСЕГО :</b>		<b>1 950</b>	<b>60,21</b>	<b>63,3</b>	<b>260,87</b>	<b>1 853</b>		<b>279,78</b>	<b>407,81</b>

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи



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

Возраст: 12 и старше  
Категория: 5-11 классы

Дата: 04.03.2025 Циклическое меню: Неделя: 1 День: 2

**КОМПЛЕКС № 2**

\* очищенные овощи

Прим. пицци	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур ы	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	11,41	16,35
	Говядина, запеченная с макаронами и сыром	250	17,34	14,22	37,35	350	№85 НО	88,54	132,83
	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	27	54-2гн-2022	1,25	1,87
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	72	Пром.1	2,90	3,48
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.2	2,22	2,67
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.3	8,20	10,66
	<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>114,52</b>	<b>167,86</b>
Обед	Ассорти овощное вариант 1	100	0,84	0,15	2,50	14	№ТК АС/1	13,70	19,14
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25)	275	9,34	6,72	20,41	182	137-2004	35,98	53,98
	Рыба, тушеная с овощами (горбуша)	100	10,22	13,44	9,35	226	461-22	56,65	84,95
	Каша пшеничная вязкая	200	5,44	5,13	28,62	195	349-22	7,57	11,34
	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	3,87	4,65
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.2	2,22	2,67
	Кондитерские изделия (вафли)	15	0,32	2,66	5,69	48	Пром.	4,43	5,76
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>950</b>	<b>30,26</b>	<b>29,2</b>	<b>114,35</b>	<b>877</b>		<b>130,84</b>	<b>192,12</b>
Полдник	Булочка ванильная	70	5,37	7,89	31,48	207	П/14	5,84	8,74
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101	379-2017	13,74	20,61
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	Пром.11	17,60	22,88
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>370</b>	<b>9,43</b>	<b>10,77</b>	<b>55,53</b>	<b>351</b>		<b>37,18</b>	<b>52,23</b>
<b>ВСЕГО :</b>		<b>2 020</b>	<b>62,02</b>	<b>61,44</b>	<b>249,73</b>	<b>1 833</b>		<b>282,54</b>	<b>412,21</b>

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи