



«СОГЛАСОВАНО»  
 ДИРЕКТОР  
 МАОУ СОШ № 49  
 С. А. ПАРХОМЕНКО

Ежедневное меню  
 основного (организованного) питания \*

Возраст: \_\_\_\_\_  
 Категория: 5-11 классы

Дата: 05.02.2025 Циклическое меню: Неделя: 1 День: 3

КОМПЛЕКС № 1

\* очищенные овощи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур	Цена продуктового набора в рублях	Цена всего в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,43		54	15-2017	13,65	20,47
	Воздушная "Зебра" с джемом (180/20)	200	12,29	17,44	55,35	463	ТК № 3/14	103,16	154,74
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28	54-3гн-2022	2,49	3,73
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром. 5	3,87	4,65
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.3	8,20	10,66
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>555</b>	<b>19,27</b>	<b>23,07</b>	<b>91,85</b>	<b>688</b>		<b>131,37</b>	<b>194,25</b>
Обед	Салат витаминный	100	1,57	6,30	4,41	81	ТК №82 Н	10,85	14,93
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	13,10	106	№110-2004	15,08	22,63
	Птица, тушенная в сметанном соусе	120	12,90	9,40	5,61	200	ТК 594-22	53,43	80,14
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,20	281	54-4г-2023	16,26	24,38
	Сок натуральный	200	1,00		20,20	85	Пром.	17,00	22,10
	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
<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>910</b>	<b>31,43</b>	<b>29,46</b>	<b>115,52</b>	<b>891</b>		<b>118,71</b>	<b>171,50</b>	
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	100	6,19	7,70	32,69	232	№ТК/П/25	10,30	15,42
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	382-2017	13,05	19,57
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.3	8,20	10,66
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>380</b>	<b>10,26</b>	<b>11,29</b>	<b>58,31</b>	<b>386</b>		<b>31,55</b>	<b>45,65</b>
<b>ВСЕГО :</b>		<b>1 845</b>	<b>60,96</b>	<b>63,82</b>	<b>265,68</b>	<b>1 965</b>		<b>281,63</b>	<b>411,40</b>

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи



«СОГЛАСОВАНО»  
 Директор  
 МАОУ СОШ № 49  
 С. А. ЦАРХОМЕНКО

Ежедневное меню  
 основного (организованного) питания

Возраст: 12 и старше

Категория: 5-11 классы

Дата: 05.02.2025 Цикличное меню: Неделя: 1 День: 3

\* очищенные овощи

КОМПЛЕКС № 2

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	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,43		54	15-2017	13,65	20,47
	Сырники творожные со сгущенным молоком (200/20)	200/20	13,75	17,50	60,07	455	ТК С/12	101,90	152,83
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28	54-3гн-2022	2,49	3,73
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром. 5	3,87	4,65
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.3	8,20	10,66
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>575</b>	<b>20,73</b>	<b>23,13</b>	<b>96,57</b>	<b>680</b>		<b>130,11</b>	<b>192,34</b>
Обед	Салат витаминный	100	1,57	6,30	4,41	81	ТК №82 Н	10,85	14,93
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	13,10	106	№110-2004	15,08	22,63
	Фрикасе из курицы	120	18,98	12,28	21,13	275	599-22	53,98	80,97
	Рагу из овощей	180	3,66	6,46	30,75	205	Тк/Р1	16,21	23,55
	Сок натуральный	200	1,00		20,20	85	Пром.	17,00	22,10
	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
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>910</b>	<b>31,21</b>	<b>31,24</b>	<b>118,59</b>	<b>890</b>		<b>119,21</b>	<b>171,50</b>
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	100	6,19	7,70	32,69	232	№ТК/П/25	10,30	15,42
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	382-2017	13,05	19,57
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.3	8,20	10,66
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>380</b>	<b>10,26</b>	<b>11,29</b>	<b>58,31</b>	<b>386</b>		<b>31,55</b>	<b>45,65</b>
<b>ВСЕГО :</b>		<b>1 865</b>	<b>62,2</b>	<b>65,66</b>	<b>273,47</b>	<b>1 956</b>		<b>280,87</b>	<b>409,49</b>

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи