

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО «Школьное питание»



Краснододов В. А.



«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

ДИРЕКТОР  
МАОУ СОШ № 49  
С. А. ПАРХОМЕНКО

Ежедневное меню  
основного (организованного) питания

Дата: 05.12.2024 Цикличное меню: Неделя: 1 День: 4

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                          | Кукуруза сахарная                        | 100              | 2,00                    | 0,33          | 10,17         | 52                            | 54-213-2022   | 32,49                             | 42,23               |
|                                  | Омлет с морковью                         | 200              | 14,80                   | 20,00         | 6,90          | 268                           | 54-30-2022    | 51,04                             | 76,59               |
|                                  | 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                |
|                                  | 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>21,5</b>             | <b>21,53</b>  | <b>71,07</b>  | <b>566</b>                    |               | <b>111,82</b>                     | <b>155,10</b>       |
| Обед                             | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100              | 1,31                    | 3,25          | 6,46          | 60                            | 45-2017       | 6,52                              | 9,78                |
|                                  | Суп гороховый                            | 250              | 5,30                    | 5,02          | 19,90         | 146                           | 54-8с-2022    | 9,12                              | 13,67               |
|                                  | Биточки (говядина)                       | 100              | 15,90                   | 14,40         | 16,00         | 261                           | 451-2004      | 57,45                             | 85,70               |
|                                  | Картофельное пюре                        | 180              | 3,84                    | 6,24          | 23,76         | 167                           | 54-11г-2022   | 21,95                             | 32,93               |
|                                  | 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                              | 20               | 1,20                    | 0,20          | 9,00          | 42                            | Пром.2        | 2,12                              | 2,54                |
|                                  | Кондитерские изделия (пряники)           | 25               | 0,55                    | 0,41          | 6,82          | 130                           | Пром.         | 8,90                              | 11,57               |
| <b>Итого за рацион питания :</b> | <b>915</b>                               | <b>31,9</b>      | <b>30,42</b>            | <b>117,63</b> | <b>969</b>    |                               | <b>117,99</b> | <b>173,00</b>                     |                     |
| Полдник                          | Котлета куриная, запеченная в тесте      | 100              | 9,65                    | 10,41         | 33,17         | 273                           | ТК № П/5      | 23,85                             | 35,52               |
|                                  | Чай с молоком                            | 200              | 1,60                    | 1,10          | 8,70          | 51                            | 54-4гп-2022   | 4,93                              | 7,40                |
|                                  | Фрукты свежие (апельсин)                 | 100              | 0,90                    | 0,20          | 8,10          | 43                            | Пром.11       | 16,00                             | 20,80               |
|                                  | <b>Итого за рацион питания :</b>         | <b>400</b>       | <b>12,15</b>            | <b>11,71</b>  | <b>49,97</b>  | <b>367</b>                    |               | <b>44,78</b>                      | <b>63,72</b>        |
| <b>ВСЕГО :</b>                   |  | <b>1 965</b>     | <b>65,55</b>            | <b>63,66</b>  | <b>238,67</b> | <b>1 902</b>                  |               | <b>274,59</b>                     | <b>391,82</b>       |

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи



«Школьное питание»

Краснодедов В. А.



MAOU  
СОШ № 49

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель образовательной организации

ДИРЕКТОР  
MAOU СОШ № 49  
С. А. ЗАРХМЕНКО

*Зархменко*

Ежедневное меню  
основного (организованного) питания

Возраст: 13 лет

Категория: 5-11 классы

Дата: 05.12.2024 Циклическое меню: Неделя: 1 День: 4

\* 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                          | Кукуруза сахарная                        | 100              | 2,00                    | 0,33          | 10,17        | 52                            | 54-21з-2022   | 32,49                             | 42,23               |
|                                  | Омлет с помидорами                       | 200              | 15,24                   | 18,14         | 9,63         | 263                           | №417-22       | 52,30                             | 77,38               |
|                                  | 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                |
|                                  | 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>21,94</b>            | <b>19,67</b>  | <b>73,8</b>  | <b>561</b>                    |               | <b>113,08</b>                     | <b>155,89</b>       |
| Обед                             | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100              | 1,31                    | 3,25          | 6,46         | 60                            | 45-2017       | 6,52                              | 9,78                |
|                                  | Суп гороховый                            | 250              | 5,30                    | 5,02          | 19,90        | 146                           | 54-8с-2022    | 9,12                              | 13,67               |
|                                  | Говядина в кисло-сладком соусе           | 120              | 14,60                   | 14,30         | 9,86         | 195                           | №ТК 12        | 57,05                             | 85,58               |
|                                  | Рис припущенный                          | 200              | 4,67                    | 6,40          | 29,75        | 224                           | №ТК 13        | 16,63                             | 24,95               |
|                                  | 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                              | 20               | 1,20                    | 0,20          | 9,00         | 42                            | Пром.2        | 2,12                              | 2,54                |
|                                  | Кондитерские изделия (пряники)           | 25               | 0,55                    | 0,41          | 6,82         | 130                           | Пром.         | 8,90                              | 11,57               |
| <b>Итого за рацион питания :</b> | <b>955</b>                               | <b>31,43</b>     | <b>30,48</b>            | <b>117,48</b> | <b>960</b>   |                               | <b>112,27</b> | <b>164,90</b>                     |                     |
| Полдник                          | Котлета куриная, запеченная в тесте      | 100              | 9,65                    | 10,41         | 33,17        | 273                           | ТК № П/5      | 23,85                             | 35,52               |
|                                  | Чай с молоком                            | 200              | 1,60                    | 1,10          | 8,70         | 51                            | 54-4гн-2022   | 4,93                              | 7,40                |
|                                  | Фрукты свежие (апельсин)                 | 100              | 0,90                    | 0,20          | 8,10         | 43                            | Пром.11       | 16,00                             | 20,80               |
|                                  | <b>Итого за рацион питания :</b>         | <b>400</b>       | <b>12,15</b>            | <b>11,71</b>  | <b>49,97</b> | <b>367</b>                    |               | <b>44,78</b>                      | <b>63,72</b>        |
| <b>ВСЕГО :</b>                   | <b>2 005</b>                             | <b>65,52</b>     | <b>61,86</b>            | <b>241,25</b> | <b>1 888</b> |                               | <b>270,13</b> | <b>384,51</b>                     |                     |

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи