



**Ежедневное меню  
основного (организованного) питания**

Возраст: 12 и старше

Категория: 5-11 классы

Дата: 06.02.2025 Циклическое меню: Неделя: 1 День: 4

**КОМПЛЕКС № 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Цена продукта всего набора в рублях	Цена всего в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,17	52	54-21з-2022	35,66	46,36
	Омлет с морковью	200	14,80	20,00	9,80	268	ТК №22	56,48	84,72
	Сок натуральный	200	1,00		20,20	85	Пром.	17,00	22,10
	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>21,5</b>	<b>21,53</b>	<b>73,97</b>	<b>566</b>		<b>122,46</b>	<b>169,99</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60	45-2017	7,37	11,04
	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146	54-8с-2022	10,05	15,07
	Биточки (говядина)	100	14,50	14,40	14,50	250	Тк В/Б1	61,18	91,26
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167	54-11г-2022	26,03	39,05
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,69	67	54-2хн-2022	8,51	12,76
	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 (ирис)	25	0,85	1,95	23,30	120	Пром.	10,43	13,56
<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>915</b>	<b>30,8</b>	<b>31,96</b>	<b>132,61</b>	<b>948</b>		<b>129,66</b>	<b>190,06</b>	
Полдник	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	9,65	10,41	33,17	273	ТК № П/5	25,68	38,29
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51	54-4гн-2022	6,06	9,09
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	Пром.11	17,60	22,88
	<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>49,34</b>	<b>70,26</b>
<b>ВСЕГО :</b>		<b>1 965</b>	<b>64,45</b>	<b>65,2</b>	<b>256,55</b>	<b>1 881</b>		<b>301,46</b>	<b>430,31</b>

Заведующий производством  
\_\_\_\_\_

должность

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

расшифровка подписи



Ежедневное меню  
основного (организованного) питания

Возраст: 12 и старше

Категория: 5-11 классы

Дата: 06.02.2025 Циклическое меню: Неделя: 1 День: 4

КОМПЛЕКС № 2

\* очищенные овощи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Цена продукта всего набора в рублях	Цена всего в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,17	52	54-21з-2022	35,66	46,36
	Омлет с овощами	200	15,24	18,14	9,63	263	№ТКГ1	55,15	82,21
	Сок натуральный	200	1,00		20,20	85	Пром.	17,00	22,10
	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>21,94</b>	<b>19,67</b>	<b>73,8</b>	<b>561</b>		<b>121,13</b>	<b>167,48</b>
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60	45-2017	7,37	11,04
	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146	54-8с-2022	10,05	15,07
	Говядина в кисло-сладком соусе	120	13,60	14,30	9,86	195	№ТК 12	60,55	90,82
	Рис припущенный	200	4,67	6,40	29,75	224	№ТК 13	19,18	28,77
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,69	67	54-2хн-2022	8,51	12,76
	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 (ирис)	25	0,85	1,95	23,30	120	Пром.	10,43	13,56
<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>955</b>	<b>30,73</b>	<b>32,02</b>	<b>133,96</b>	<b>950</b>		<b>122,18</b>	<b>179,34</b>	
Полдник	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	9,65	10,41	33,17	273	ТК № П/5	25,68	38,29
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51	54-4гн-2022	6,06	9,09
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	Пром.11	17,60	22,88
	<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>49,34</b>	<b>70,26</b>
<b>ВСЕГО :</b>	<b>2 005</b>	<b>64,82</b>	<b>63,4</b>	<b>257,73</b>	<b>1 878</b>		<b>292,65</b>	<b>417,08</b>	

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи