



«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

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

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

Возраст: 12 и старше

Категория: 5-11 классы

Дата: 07.02.2025 Циклическое меню: Неделя: 1 День: 5

**КОМПЛЕКС № 1**

\* очищенные овощи

| Прим пищи      | Наименование блюда               | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |              |               | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептур ы | Цена продуктового набора в рублях | Цена всего в рублях |
|----------------|----------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-----------------------------------|---------------------|
|                |                                  |                  | Белк и                  | Жиры         | Углево ды     |                               |              |                                   |                     |
| Завтрак        | Морковные палочки                | 100              | 1,00                    | 0,08         | 2,30          | 15                            | ТК           | 8,30                              | 12,45               |
|                | Гратен из картофеля с рыбой      | 200              | 13,51                   | 17,02        | 24,92         | 385                           | №ТК ГР/11    | 96,83                             | 145,25              |
|                | Какао с молоком                  | 200              | 4,08                    | 3,54         | 17,58         | 119                           | 382-2017     | 14,50                             | 21,74               |
|                | 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>22,29</b>            | <b>21,84</b> | <b>78,6</b>   | <b>680</b>                    |              | <b>132,95</b>                     | <b>196,25</b>       |
| Обед           | Закуска из моркови               | 100              | 0,90                    | 8,20         | 4,80          | 189                           | Пром.        | 16,24                             | 21,11               |
|                | Рассольник "Ленинградский"       | 250              | 2,01                    | 5,09         | 11,98         | 108                           | 96-2017      | 11,34                             | 16,58               |
|                | Котлета "Школьная"               | 100              | 14,00                   | 11,10        | 15,10         | 205                           | №Тк №Шк/5    | 48,17                             | 71,77               |
|                | Каша пшеничная рассыпчатая       | 180              | 7,58                    | 5,40         | 46,62         | 265                           | 302-2017     | 11,61                             | 17,41               |
|                | Компот из клубники и яблок       | 180              | 0,20                    | 0,12         | 8,66          | 37                            | 5кн-22       | 6,91                              | 9,99                |
|                | 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>870</b>       | <b>28,69</b>            | <b>30,91</b> | <b>116,16</b> | <b>942</b>                    |              | <b>100,36</b>                     | <b>144,18</b>       |
| Полдник        | Сдоба обыкновенная               | 80               | 6,17                    | 4,84         | 31,27         | 209                           | П/8          | 5,12                              | 7,68                |
|                | Ряженка                          | 200              | 5,87                    | 5,07         | 8,40          | 102                           | Пром.        | 36,70                             | 47,72               |
|                | 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>12,44</b>            | <b>10,31</b> | <b>49,47</b>  | <b>358</b>                    |              | <b>50,02</b>                      | <b>66,06</b>        |
| <b>ВСЕГО :</b> |                                  | <b>1 900</b>     | <b>63,42</b>            | <b>63,06</b> | <b>244,23</b> | <b>1 980</b>                  |              | <b>283,33</b>                     | <b>406,49</b>       |

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи



ДИРЕКТОР  
МАОУ СОШ № 49  
С. А. ПАРХОМЕНКО

Ежедневное меню  
основного (организованного) питания \*

Возраст: 12 и старше

Категория: 5-11 классы

Дата: 07.02.2025 Циклическое меню: Неделя: 1 День: 5

КОМПЛЕКС № 2

\* 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                          | Морковные палочки                      | 100              | 1,00                    | 0,08         | 2,30          | 15                            | ТК            | 8,30                              | 12,45               |
|                                  | Вок с рыбой и овощами                  | 240              | 13,80                   | 18,00        | 40,26         | 380                           | №Тк №6        | 90,97                             | 136,45              |
|                                  | Какао с молоком                        | 200              | 4,08                    | 3,54         | 17,58         | 119                           | 382-2017      | 14,50                             | 21,74               |
|                                  | 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>690</b>       | <b>22,58</b>            | <b>22,82</b> | <b>93,94</b>  | <b>675</b>                    |               | <b>127,09</b>                     | <b>187,45</b>       |
| Обед                             | Закуска из моркови                     | 100              | 0,90                    | 8,20         | 4,80          | 189                           | Пром.         | 16,24                             | 21,11               |
|                                  | Рассольник "Ленинградский"             | 250              | 2,01                    | 5,09         | 11,98         | 108                           | 96-2017       | 11,34                             | 16,58               |
|                                  | Филе птицы, тушенное в сметанном соусе | 100              | 13,58                   | 10,83        | 25,00         | 240                           | ТК № Пт/2     | 44,53                             | 66,79               |
|                                  | Макаронные изделия отварные            | 180              | 6,48                    | 5,88         | 39,36         | 236                           | 54-1г-2022    | 15,76                             | 23,63               |
|                                  | Компот из клубники и яблок             | 180              | 0,20                    | 0,12         | 8,66          | 37                            | 5хн-22        | 6,91                              | 9,99                |
|                                  | 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>870</b>                             | <b>27,17</b>     | <b>31,12</b>            | <b>118,8</b> | <b>948</b>    |                               | <b>100,87</b> | <b>145,42</b>                     |                     |
| Полдник                          | Сдоба обыкновенная                     | 80               | 6,17                    | 4,84         | 31,27         | 209                           | П/8           | 5,12                              | 7,68                |
|                                  | Ряженка                                | 200              | 5,87                    | 5,07         | 8,40          | 102                           | Пром.         | 36,70                             | 47,72               |
|                                  | 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>12,44</b>            | <b>10,31</b> | <b>49,47</b>  | <b>358</b>                    |               | <b>50,02</b>                      | <b>66,06</b>        |
| <b>ВСЕГО :</b>                   |  | <b>1 940</b>     | <b>62,19</b>            | <b>64,25</b> | <b>262,21</b> | <b>1 981</b>                  |               | <b>277,98</b>                     | <b>398,93</b>       |

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи