



«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель общеобразовательной организации

Директор
МАОУ СОШ № 49
С.А. ПАРХОМЕНКО



Ежедневное меню
основного (организованного) питания *

Возраст: 12 и старше

Категория: 5-11 классы

Дата: 09.04.2025 Циклическое меню: Неделя: 1 День: 3

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	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,43		54	15-2017	13,43	20,15
	Воздушная "Зебра" с джемом (180/20)	200	12,29	17,44	55,35	463	ТК № 3/14	101,10	151,64
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28	54-Згн-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
	Итого за рацион питания :	555	19,27	23,07	91,85	688		129,09	190,83
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	15,02	22,55
	Птица, тушенная в сметанном соусе	120	12,90	9,40	5,61	200	ТК 594-22	52,00	77,99
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,20	281	54-4г-2023	16,19	24,27
	Сок натуральный	200	1,00		20,20	85	Пром. 5	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
	Итого за рацион питания :	910	31,43	29,46	115,52	891		117,15	169,16
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	100	6,19	7,70	32,69	232	№ТК/П/25	10,12	15,16
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	382-2017	13,21	19,81
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.3	8,20	10,66
	Итого за рацион питания :	380	10,26	11,29	58,31	386		31,53	45,63
ВСЕГО :		1 845	60,96	63,82	265,68	1 965		277,77	405,62

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи



«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: 09.04.2025 Циклическое меню: Неделя: 1 День: 3

КОМПЛЕКС № 2

* 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	13,43	20,15
	Сырники творожные со сгущенным молоком (200/20)	200/20	13,75	17,50	60,07	455	ТК С/12	99,77	149,64
	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
	Итого за рацион питания :	575	20,73	23,13	96,57	680		127,76	188,83
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	15,02	22,55
	Фрикасе из курицы	120	18,98	12,28	21,13	275	599-22	52,49	78,73
	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
	Итого за рацион питания :	910	31,21	31,24	118,59	890		117,66	169,18
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	100	6,19	7,70	32,69	232	№ТК/П/25	10,12	15,16
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	382-2017	13,21	19,81
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.3	8,20	10,66
	Итого за рацион питания :	380	10,26	11,29	58,31	386		31,53	45,63
ВСЕГО :		1 865	62,2	65,66	273,47	1 956		276,95	403,64

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи