



ДИРЕКТОР  
 МАОУ СОШ № 49  
 С. А. ПАРХОМЕНКО

Ежедневное меню  
 основного (организованного) питания \*

Возраст: 12 и старше  
 Категория: 5-11 классы

Дата: 10.02.2025 Циклическое меню: Неделя: 2 День: 1

**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	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56	54-60-2022	11,50	17,25
	Каша вязкая молочная из риса	200	6,90	12,00	40,90	280	№ ТК К/21	22,16	33,23
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101	379-2017	13,74	20,61
	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>590</b>	<b>18,56</b>	<b>19,88</b>	<b>90,95</b>	<b>598</b>		<b>60,72</b>	<b>87,90</b>
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком	100	1,23	6,08	4,47	77	ТК № 84 Н	11,49	16,48
	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,75	93	54-60-2022	8,57	12,87
	Шницель из курицы	100	19,20	4,26	13,46	169	54-24м-2022	38,43	57,29
	Ризотто с овощами	180	4,10	11,00	39,42	254	№ О/19	25,74	35,22
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный)	200	0,10	0,10	18,78	74	ТК № 3/12	6,42	9,63
	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 (вафли)	15	0,32	2,66	5,69	48	Пром.	4,43	5,76
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>905</b>	<b>31,2</b>	<b>28,37</b>	<b>124,57</b>	<b>853</b>		<b>101,17</b>	<b>144,57</b>
Полдник	Булочка ванильная	70	5,37	5,89	33,48	207	П/7	5,84	8,74
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100	Пром.10	22,36	29,07
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.3	8,20	10,66
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>370</b>	<b>11,57</b>	<b>11,29</b>	<b>51,28</b>	<b>354</b>		<b>36,40</b>	<b>48,47</b>
<b>ВСЕГО :</b>		<b>1 865</b>	<b>61,33</b>	<b>59,54</b>	<b>266,8</b>	<b>1 805</b>		<b>198,29</b>	<b>280,94</b>

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи

«УТВЕРЖДЕНО»  
 Руководитель АМО «Школьное питание»



Кривоносов В. А.

«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: 10.02.2025 Циклическое меню: Неделя: 2 День: 1

**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	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56	54-60-2022	11,50	17,25
	Запеканка со свежими плодами с джемом	220	7,29	10,98	46,00	297	№395	22,60	33,33
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101	379-2017	13,74	20,61
	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>610</b>	<b>18,95</b>	<b>18,86</b>	<b>96,05</b>	<b>615</b>		<b>61,16</b>	<b>88,00</b>
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком	100	1,23	6,08	4,47	77	ТК № 84 Н	11,49	16,48
	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,75	93	54-60-2022	8,57	12,87
	Куры запеченные	100	18,57	10,29	12,50	215	№568-22	49,10	73,66
	Рагу из овощей	180	2,74	8,04	32,54	185	№334-22	16,21	23,55
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный)	200	0,10	0,10	18,78	74	ТК № 3/12	6,42	9,63
	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 (вафли)	15	0,32	2,66	5,69	48	Пром.	4,43	5,76
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>905</b>	<b>29,21</b>	<b>31,44</b>	<b>116,73</b>	<b>830</b>		<b>102,31</b>	<b>149,27</b>
Полдник	Булочка ванильная	70	5,37	5,89	33,48	207	П/7	5,84	8,74
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100	Пром.10	22,36	29,07
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.3	8,20	10,66
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>370</b>	<b>11,57</b>	<b>11,29</b>	<b>51,28</b>	<b>354</b>		<b>36,40</b>	<b>48,47</b>
<b>ВСЕГО :</b>		<b>1 885</b>	<b>59,73</b>	<b>61,59</b>	<b>264,06</b>	<b>1 799</b>		<b>199,87</b>	<b>285,74</b>

Заведующий производством

\_\_\_\_\_  
 должность

\_\_\_\_\_  
 подпись

\_\_\_\_\_  
 расшифровка подписи