

«УТВЕРЖДЕНО»  
Руководитель АНО «Школьное питание»

Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель общеобразовательной организации

ДИРЕКТОР  
МАОУ СОШ № 49  
С. В. ПРХОМЕНКО

Ежедневное меню  
основного (организованного) питания

Возраст: 12 лет  
Категория: 5-11 классы

Дата: 14.11.2024 Цикличное меню: Неделя: 2 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	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,17	0,17	3,83	21	54-3з-2022	13,26	17,24
	Омлет с картофелем (запеченный)	200	17,60	21,20	15,00	378	345-2004	54,00	81,00
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28	54-3гн-2022	2,32	3,48
	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
	Кондитерские изделия (ирис)	25	0,85	1,95	23,30	120	Пром.	9,48	12,32
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>575</b>	<b>23,22</b>	<b>24,12</b>	<b>72,83</b>	<b>661</b>		<b>83,95</b>	<b>119,90</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60	45-2017	6,47	9,70
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25)	275	9,34	6,72	20,41	182	137-2004	32,21	48,32
	Рыба запеченная "Фиш-ка" (минтай)	100	11,44	14,30	4,17	238	ТК № 0/6	40,31	60,45
	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218	634-2022	21,13	31,69
	Сок натуральный	200	1,00		20,20	85	Пром.	16,00	20,80
	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.3	7,40	9,62
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>1 015</b>	<b>31,15</b>	<b>31,6</b>	<b>119,02</b>	<b>968</b>		<b>129,33</b>	<b>187,55</b>
Полдник	Расстегай с мясом	75	9,43	8,04	22,48	267	П/9	21,70	32,54
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51	54-4гн-2022	4,93	7,40
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	Пром.4	14,50	18,85
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>375</b>	<b>11,83</b>	<b>9,34</b>	<b>38,68</b>	<b>356</b>		<b>41,13</b>	<b>58,79</b>
<b>ВСЕГО :</b>		<b>1 965</b>	<b>66,2</b>	<b>65,06</b>	<b>230,53</b>	<b>1 985</b>		<b>254,41</b>	<b>366,24</b>

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи



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

Возраст: 12 и старше

Категория: 5-11 классы

Дата: 14.11.2024 Циклическое меню: Неделя: 2 День: 4

**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	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,17	0,17	3,83	21	54-3з-2022	13,26	17,24
	Омлет натуральный	210	16,75	19,21	19,54	316	ТК	54,27	81,40
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28	54-3гн-2022	2,32	3,48
	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
	Кондитерские изделия (ирис)	25	0,85	1,95	23,30	120	Пром.	9,48	12,32
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>585</b>	<b>22,37</b>	<b>22,13</b>	<b>77,37</b>	<b>599</b>		<b>84,22</b>	<b>120,30</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60	45-2017	6,47	9,70
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25)	275	9,34	6,72	20,41	182	137-2004	32,21	48,32
	Фишболы в томатном соусе (100/20)	120	9,25	8,05	4,76	134	№ТК-13	37,36	56,02
	Картофель фри	200	2,11	9,00	36,11	247	№648-22	23,98	35,98
	Сок натуральный	200	1,00		20,20	85	Пром.	16,00	20,80
	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.3	7,40	9,62
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>1 055</b>	<b>27,41</b>	<b>28,42</b>	<b>126,74</b>	<b>893</b>		<b>129,23</b>	<b>187,41</b>
Полдник	Расстегай с мясом	75	9,43	8,04	22,48	267	П/9	21,70	32,54
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51	54-4гн-2022	4,93	7,40
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	Пром.4	14,50	18,85
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>375</b>	<b>11,83</b>	<b>9,34</b>	<b>38,68</b>	<b>356</b>		<b>41,13</b>	<b>58,79</b>
<b>ВСЕГО :</b>		<b>2 015</b>	<b>61,61</b>	<b>59,89</b>	<b>242,79</b>	<b>1 848</b>		<b>254,58</b>	<b>366,50</b>

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи