



«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель АНО «Школьное питание»

Руководитель общеобразовательной организации

Краснододов В. А.

ДИРЕКТОР
МАОУ СОШ № 49
С. ПАРХОМЕНКО

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

Возраст: 12 лет

Категория: 5-11 классы

Дата: 16.01.2025 Циклическое 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	Ассорти овощное вариант 2	100	1,10	0,14	3,85	20	№ТК АС/2	11,76	16,58
	Омлет с картофелем (запеченный)	200	17,60	21,20	15,00	378	345-2004	62,68	94,03
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28	54-3гн-2022	2,49	3,73
	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.	10,43	13,56
	Итого за рацион питания :	575	23,15	24,09	72,85	660		92,25	133,76
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60	45-2017	7,37	11,04
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25)	275	9,34	6,72	20,41	182	137-2004	35,64	53,46
	Рыба запеченная "Фиш-ка" (минтай)	100	11,44	14,30	4,17	238	ТК № О/6	43,29	64,93
	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218	634-2022	24,96	37,41
	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	3,69	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	8,20	10,66
	Итого за рацион питания :	1 015	31,15	31,6	119,02	968		142,27	206,57
Полдник	Расстегай с мясом	75	9,43	8,04	22,48	267	П/9	23,27	34,89
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51	54-4гн-2022	5,62	8,43
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	Пром.11	17,60	22,88
	Итого за рацион питания :	375	11,93	9,34	39,28	361		46,49	66,20
ВСЕГО :		1 965	66,23	65,03	231,15	1 989		281,01	406,53

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи

«УТВЕРЖДЕНО»
 Руководитель АНО «Школьное питание»
 Краснододов В. А.



«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

ДИРЕКТОР
 МАОУ СОШ № 49
 С. А. ПАРХОМЕНКО

Ежедневное меню

основного (организованного) питания *

Возраст: 12-14 лет
 Категория: 5-11 классы

Дата: 16.01.2025 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	Ассорти овощное вариант 2	100	1,10	0,14	3,85	20	№ТКАС/2	11,76	16,58
	Омлет натуральный	210	16,75	19,21	24,54	358	ТК	62,85	94,26
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28	54-3гн-2022	2,49	3,73
	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.	10,43	13,56
	Итого за рацион питания :	585	22,3	22,1	82,39	640		92,42	133,99
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60	45-2017	7,37	11,04
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25)	275	9,34	6,72	20,41	182	137-2004	35,64	53,46
	Фишболы в томатном соусе (100/20)	120	13,25	11,05	6,40	208	№ТК/13	39,62	59,42
	Картофель фри	200	2,11	9,00	36,11	247	№648-22	28,76	43,15
	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	3,69	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	8,20	10,66
Итого за рацион питания :	1 055	31,41	31,42	128,38	967		142,40	206,80	
Полдник	Расстегай с мясом	75	9,43	8,04	22,48	267	П/9	23,27	34,89
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51	54-4гн-2022	5,62	8,43
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	Пром.11	17,60	22,88
	Итого за рацион питания :	375	11,93	9,34	39,28	361		46,49	66,20
ВСЕГО :	2 015	65,64	62,86	250,05	1 968		281,31	406,99	

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи