

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО «Школьное питание»
Краснодаров 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: 21.02.2025 Циклическое меню: Неделя: 1 День: 5

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 | 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 |
| | Итого за рацион питания : | 650 | 22,29 | 21,84 | 78,6 | 680 | | 132,95 | 196,25 |
| 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 | 5хв-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 |
| Итого за рацион питания : | 870 | 28,69 | 30,91 | 116,16 | 942 | | 100,36 | 144,18 | |
| Полдник | Сдоба обыкновенная | 80 | 6,17 | 4,84 | 31,27 | 209 | П/8 | 5,18 | 7,77 |
| | 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 |
| | Итого за рацион питания : | 380 | 12,44 | 10,31 | 49,47 | 358 | | 50,08 | 66,15 |
| ВСЕГО : | | 1 900 | 63,42 | 63,06 | 244,23 | 1 980 | | 283,39 | 406,58 |

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Центр



«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: 21.02.2025 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 |
| | Итого за рацион питания : | 690 | 22,58 | 22,82 | 93,94 | 675 | | 127,09 | 187,45 |
| 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 № П7/2 | 44,53 | 66,79 |
| | Макароны 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 |
| Итого за рацион питания : | 870 | 27,17 | 31,12 | 118,8 | 948 | | 100,87 | 145,42 | |
| Полдник | Сдоба обыкновенная | 80 | 6,17 | 4,84 | 31,27 | 209 | П7/8 | 5,18 | 7,77 |
| | 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 |
| | Итого за рацион питания : | 380 | 12,44 | 10,31 | 49,47 | 358 | | 50,08 | 66,15 |
| ВСЕГО : | | 1 940 | 62,19 | 64,25 | 262,21 | 1 981 | | 278,04 | 399,02 |

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи