

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"


Шевченко М. С.
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации


Е. А. Тришкова
МАГУ
ООШ № 81

«Школьное питание» Ежедневное меню
основного (организованного) питания **

Возрастная категория питающихся: 7 - 11 лет, ОВЗ, дети-инвалиды

Дата: 22.02.2024

Неделя по цикличному меню: 1

День цикличному меню: 4

** очищенный картофель

| 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 | 90 | 1,17 | 0,09 | 6,21 | 39 | ТК | 4,80 | 7,20 |
| | Вок "Курица с рисом и овощами" | 150 | 8,40 | 15,45 | 28,05 | 215 | 310-16 | 45,46 | 68,19 |
| | Кисель из кураги | 200 | 0,89 | 0,06 | 32,75 | 155 | ТК | 11,65 | 17,48 |
| | Фрукты (Яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | ТК | 7,40 | 9,62 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 72 | ТК | 2,40 | 2,88 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42 | ТК | 1,83 | 2,20 |
| | Итого за рацион питания : | 590 | 14,16 | 16,8 | 100,81 | 570 | | 73,54 | 107,57 |
| Обед | Салат из свеклы с маслом | 60 | 1,08 | 3,66 | 8,58 | 63 | 52-17 | 3,09 | 4,64 |
| | Борщ сибирский с капустой свежей | 200 | 3,12 | 3,44 | 12,80 | 94 | 111-04 | 11,93 | 17,90 |
| | Омлет с овощами и маслом сливочным | 170/10 | 18,20 | 26,80 | 5,20 | 318 | ТК | 49,73 | 73,34 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,78 | 15,95 | 101 | ТК | 12,86 | 19,29 |
| | Фрукты (Яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | ТК | 7,40 | 9,62 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 1,00 | 25,00 | 120 | ТК | 4,00 | 4,80 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63 | ТК | 2,75 | 3,30 |
| | Итого за рацион питания : | 820 | 31,27 | 38,38 | 90,83 | 806 | | 91,76 | 132,89 |
| Полдник | Котлета говяжья, запеченная в тесте | 100 | 11,99 | 10,41 | 33,17 | 274 | 420-17 | 32,26 | 48,18 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 85 | 389-17,ТК | 16,00 | 20,80 |
| | Итого за рацион питания : | 300 | 12,99 | 10,41 | 53,37 | 359 | | 48,26 | 68,98 |