

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

Шевченко М. С.

Руководитель общеобразовательной организации

«СОГЛАСОВАНО»

МАР 10 2024
ООШ № 81

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

Возрастная категория питающихся: 12 и старше, ОВЗ, дети-инвалиды

Дата: 31.01.2024

Неделя по цикличному меню: 2

День цикличному меню: 3

** очищенный картофель

| 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 | Котлета рыбная | 100 | 14,80 | 13,90 | 11,80 | 164 | 234-17,ТК | 29,53 | 43,88 |
| | Картофель отварной | 180 | 3,60 | 9,18 | 28,62 | 217,80 | 518-04 | 16,32 | 24,47 |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0 | 18,18 | 76,32 | 389-07 | 14,40 | 18,72 |
| | 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 : | 640 | 24,76 | 24,78 | 106,9 | 688,12 | | 74,40 | 104,79 |
| Обед | Салат из свеклы и зеленого горошка | 100 | 1,48 | 8,88 | 7,56 | 116 | 11-17 | 7,62 | 10,99 |
| | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 121 | 147-04 | 3,42 | 5,13 |
| | Филе птицы, тушенное в сметанном соусе | 100/20 | 13,90 | 9,40 | 4,60 | 200,29 | ТК | 61,77 | 92,66 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 5,75 | 5,33 | 37,07 | 248,40 | 302-17 | 12,90 | 19,35 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,97 | 0,02 | 10,00 | 42 | ТК | 2,44 | 3,65 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | ТК | 7,40 | 9,62 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,20 | 1,20 | 30,00 | 143,40 | ТК | 4,80 | 5,76 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 18,00 | 84 | ТК | 3,67 | 4,40 |
| | Итого за рацион питания : | 1 050 | 35,6 | 30,72 | 130,03 | 1002,09 | | 104,02 | 151,56 |
| Полдник | Котлета куриная, запеченная в тесте | 100 | 11,99 | 10,41 | 33,17 | 233,88 | ТК | 23,56 | 35,13 |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0 | 18,18 | 76,32 | 389-07 | 14,40 | 18,72 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 47 | ТК | 7,40 | 9,62 |
| | Кондитерские изделия (вафли топленое молоко 15г) | 15 | 2,10 | 2,7 | 10,8 | 122,4 | ТК | 4,30 | 5,59 |
| | Итого за рацион питания : | 395 | 13,37 | 13,51 | 71,95 | 479,6 | | 49,66 | 69,06 |