

«УТВЕРЖЕНО»  
Руководитель АНО «Школьное питание»

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

Краснодедов В. А.

/

«Школьное питание»

Ежедневное меню  
основного (организованного) питания \*\*

Возраст: 12-13 лет

Категория: 5-7 классы

Дата: 09.12.2024 Циклическое меню: Неделя: 2 День: 1

\*\* оптимальный вариант

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	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56	54-60-2022	11,50	17,25
	Каша вязкая молочная из риса	200	5,72	10,33	40,90	280	174-2017	18,34	27,50
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101	379-2017	11,32	16,95
	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.3	7,40	9,62
	Итого за рацион питания :	590	17,38	18,21	98,95	598		53,45	77,18
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком	100	1,23	6,08	4,47	77	ТК №-84 Н	7,93	11,25
	Шницель из курицы	100	19,20	4,26	13,46	169	54-24М-2022	36,72	54,73
	Ризотто с овощами	180	4,69	9,58	39,42	254	ТК № О/10	21,66	29,47
	Напиток "Ассорти" (фруктово-ягодный)	200	0,10	0,10	18,78	74	ТК № 3/12	5,85	8,77
	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
	Кондитерские изделия (вафли)	15	0,32	2,66	5,69	48	Пром.	4,30	5,59
	Итого за рацион питания :	655	29,54	23,68	110,82	760		82,27	116,78
<b>ВСЕГО :</b>		<b>1 245</b>	<b>46,92</b>	<b>41,89</b>	<b>201,77</b>	<b>1 358</b>		<b>135,72</b>	<b>193,96</b>

Заведующий производством

Л.А.А.А.А.А.

*Л.А.А.А.А.А.*

подпись

*Л.А.А.А.А.А.*

расшифровка подписи

