



«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

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

Возраст: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

Дата: 12.12.2024 Циклическое меню: Неделя: 2 День: 4

** детский рацион

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Цена продукта в наборе в рублях	Цена всего в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Овощи в нарезке (помидор свежий)	75	0,88	0,13	2,88	16	54-3з-2022	13,01	16,91
	Омлет с картофелем (запеченный)	150	13,20	15,90	11,25	284	345-2004	43,95	65,93
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28	54-3гп-2022	2,32	3,48
	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 (пряники)	25	0,55	0,41	6,82	130	Пром.	8,90	11,57
	Итого за рацион питания :	500	18,23	17,24	51,65	572		73,07	103,75
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,87	36	45-2017	3,76	5,64
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/25)	225	7,64	5,50	16,70	149	137-2004	28,58	42,87
	Рыба запеченная "Фиш-ка" (минтай)	90	10,30	12,87	3,75	214	ТК № 076	36,22	54,32
	Картофель отварной с зеленью	150	3,05	4,94	24,15	182	634-2022	18,52	27,78
	Сок натуральный	180	0,90		18,18	76	Пром.	14,40	18,72
	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	7,40	9,62
Итого за рацион питания :	865	27,07	26,65	105,45	842		114,69	165,92	
Полдник	Расстегай с мясом	75	9,43	8,04	22,48	267	П/9	21,66	32,48
	Чай с молоком	180	1,44	0,99	7,83	46	54-4гп-2022	4,43	6,65
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	Пром.11	16,00	20,80
	Итого за рацион питания :	355	11,77	9,23	38,41	356		42,09	59,93
ВСЕГО :		1 720	57,07	53,12	195,51	1 770		229,85	329,60

Заведующий производством

Должность

С.И.

Подпись

Личкошарова М.

расшифровка подписи

