

Ежедневное меню  
основного (организованного) питания \*\*

Возраст: 7-11 лет  
Категория: 1-4 классы  
Дата: 23.04.2025 Циклическое меню: Неделя: 1 День: 3  
\*\* 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    | Сыр твердых сортов в нарезке                          | 15               | 3,48                    | 4,43  |          | 54                            | 15-2017     | 13,43                             | 20,15               |
|            | Запеканка воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (150/5) | 155              | 10,16                   | 15,30 | 39,18    | 394                           | ТК № 3/7    | 80,70                             | 121,01              |
|            | Чай с сахаром и лимоном                               | 200              | 0,30                    |       | 6,70     | 28                            | 54-3гн-2022 | 2,49                              | 3,73                |
|            | Хлеб пшеничный                                        | 30               | 2,10                    | 0,60  | 15,00    | 72                            | Пром.1      | 2,90                              | 3,48                |
|            | Фрукты свежие (апельсин)                              | 100              | 0,90                    | 0,20  | 8,10     | 43                            | Пром.11     | 17,60                             | 22,88               |
|            | Итого за рацион питания :                             | 500              | 16,94                   | 20,53 | 68,98    | 591                           |             | 117,12                            | 171,25              |
| Обед       | Салат витаминный                                      | 80               | 1,26                    | 5,04  | 3,53     | 65                            | ТК №82 Н    | 8,02                              | 10,94               |
|            | Борщ с капустой и картофелем                          | 200              | 1,60                    | 4,16  | 10,48    | 85                            | №110-2004   | 10,67                             | 16,00               |
|            | Филе птицы, тушенное в сметанном соусе                | 100              | 13,58                   | 10,83 | 25,00    | 260                           | ТК № О/2    | 42,86                             | 64,30               |
|            | Каша перловая рассыпчатая                             | 150              | 3,13                    | 4,70  | 21,59    | 141                           | 179ДД       | 9,05                              | 13,57               |
|            | Сок 0,2 в ассортименте шт. (пром.уп.)                 | 200              | 1,32                    | 0,18  | 24,02    | 103                           | Пром.       | 20,00                             | 26,00               |
|            | 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 :                             | 790              | 24,89                   | 25,91 | 113,62   | 792                           |             | 96,69                             | 138,13              |
| Полдник    | Пирожок печеный с картофелем                          | 75               | 4,64                    | 5,03  | 27,52    | 174                           | 406-2017    | 7,16                              | 10,76               |
|            | Какао с молоком                                       | 180              | 3,67                    | 3,19  | 15,82    | 107                           | 382-2017    | 13,21                             | 19,81               |
|            | Фрукты свежие (яблоко)                                | 100              | 0,40                    | 0,40  | 9,80     | 47                            | Пром.3      | 8,20                              | 10,66               |
|            | Итого за рацион питания :                             | 355              | 8,71                    | 8,62  | 53,14    | 328                           |             | 28,57                             | 41,23               |
| ВСЕГО :    |                                                       | 1 645            | 50,54                   | 55,06 | 235,74   | 1 711                         |             | 242,38                            | 350,61              |

Заведующий производством

подпись

расшифровка подписи