

/Краснодеев В. А.

/

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

Возраст: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

Дата: 26.12.2024 Цикличное меню: Неделя: 2 День: 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 | Ассорти овощное вариант 2 | 80 | 0,88 | 0,11 | 2,80 | 16 | №ТК АС/2 | 6,43 | 8,94 |
| | 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 | 54-3гн-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 : | 505 | 18,23 | 17,22 | 51,57 | 572 | | 66,49 | 95,78 |
| 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 № О/6 | 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 | 54-4гн-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 : | | 1 725 | 57,07 | 53,1 | 195,43 | 1 770 | | 223,27 | 321,63 |

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи

