

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

МАОУ  
СОШ № 73

Е.В. Черныш  
26.01.2024

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

Возрастная категория питающихся: 7 - 11 лет, ОБЗ, дети-инвалиды

Дата: 11.01.2024

Неделя по цикличному меню: 1

День цикличному меню: 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	Морковные палочки	90	0,99	0,18	3,42	39	ТК	4,79	7,18
	Вок "Курица с рисом и овощами"	150	8,40	15,45	28,05	215	310-16	47,82	71,74
	Кисель из кураги	200	0,41		20,06	82	№784 стр.442	6,58	9,87
	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	ТК	7,40	9,62
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	72	ТК	2,40	2,88
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	ТК	1,83	2,20
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>590</b>	<b>13,48</b>	<b>16,78</b>	<b>84,45</b>	<b>490</b>		<b>70,82</b>	<b>103,49</b>
Обед	Салат из свеклы с маслом	60	1,08	3,66	8,58	63	52-17	3,44	5,16
	Борщ сибирский с капустой свежей	200	3,12	3,44	12,80	94	111-04	13,01	19,54
	Омлет с овощами и маслом сливочным	180	18,20	26,80	5,20	318	ТК	55,79	82,89
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	101	ТК	12,86	19,29
	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	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
<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>820</b>	<b>31,25</b>	<b>38,33</b>	<b>89,95</b>	<b>799</b>		<b>99,25</b>	<b>144,60</b>	
Полдник	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274	420-17	30,15	44,99
	Сок фруктовый	200	0,76		20,57	86	389-17,ТК	16,00	20,80
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>300</b>	<b>12,75</b>	<b>10,41</b>	<b>53,74</b>	<b>360</b>		<b>46,15</b>	<b>65,79</b>



СОГЛАСОВАНО  
Руководитель организации

*Е.В. Шевченко*  
26.02.2023г



## М Е Н Ю (выбор) \*\*

**11.01.2024**

**12 и старше (5-11кл).**

\*\* очищенный картофель

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, г	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, Ккал	Стоимость, руб.
<b>Салат</b>		<b>1,22</b>	<b>4,52</b>	<b>3,55</b>	<b>60,33</b>	<b>17,47</b>
1 - Ассорти из соленых овощей	100	0,95	0,60	1,04	15	17,30
2 - Икра кабачковая	100	1,88	7,92	7,78	110	17,80
3 - Салат из квашеной капусты	100	0,83	5,03	1,84	56	17,31
<b>Основное</b>		<b>20,92</b>	<b>21,76</b>	<b>54,47</b>	<b>447,67</b>	<b>95,93</b>
1 - Оладьи из филе птицы с сыром	100	24,20	20,60	36,80	297	82,72
1 - Макароны отварные с маслом сливочным	180	5,90	4,94	38,10	221	13,27
2 - Вок "Курица с рисом и овощами"	200	11,20	20,60	37,40	287	95,65
3 - Шницель говяжий	100	15,72	13,82	14,04	245	76,80
3 - Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	5,74	5,33	37,06	293	19,35
<b>Дополнение</b>		<b>8,02</b>	<b>3,88</b>	<b>51,45</b>	<b>269</b>	<b>27,05</b>
1 - Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	101	19,29
1 - Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	84	3,36
1 - Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	4,40
		<b>30,16</b>	<b>30,16</b>	<b>109,47</b>	<b>777</b>	<b>140,45</b>

Принял:

Заведующий  
производством  
\_\_\_\_\_

должность

*[Подпись]*  
\_\_\_\_\_

подпись

*[Подпись]*  
\_\_\_\_\_

расшифровка подписи

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

Шевченко М. С.



«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации



Е. В. Шевцов  
26.01.2024

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

Возрастная категория обучающихся: 12 и старше, ОБЗ, дети-инвалиды

Дата: 11.01.2024

Неделя по цикличному меню: 1

День цикличному меню: 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	Морковные палочки	120	1,32	0,24	4,56	53	ТК	6,38	9,58
	Вок "Курица с рисом и овощами"	200	11,20	20,60	37,40	287	310-16	63,77	95,65
	Кисель из кураги	200	0,41		20,06	82	№784 стр.442	6,58	9,87
	Кондитерские изделия (пряники 25гр)	25	0,55	0,41	6,82	33	ТК	8,90	11,57
	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
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>625</b>	<b>18,78</b>	<b>22,55</b>	<b>107,34</b>	<b>638</b>		<b>92,38</b>	<b>134,77</b>
Обед	Сыр порционно	30	6,96	8,85		108	015-17	18,88	28,32
	Борщ сибирский с капустой белокочанной	250	3,90	4,30	16,00	118	111-04	16,28	24,40
	Омлет с овощами и маслом сливочным	220	22,25	32,76	6,36	389	ТК	68,19	101,31
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	101	ТК	12,86	19,29
	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	ТК	7,40	9,62
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143	ТК	4,80	5,76
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	ТК	3,67	4,40
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>900</b>	<b>43,26</b>	<b>50,64</b>	<b>95,23</b>	<b>983</b>		<b>132,08</b>	<b>193,10</b>
Полдник	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274	420-17	30,15	44,99
	Сок фруктовый	200	0,76		20,57	86	389-17,ТК	16,00	20,80
	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	ТК	7,40	9,62
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>400</b>	<b>13,13</b>	<b>10,76</b>	<b>62,66</b>	<b>400</b>		<b>53,55</b>	<b>75,41</b>