

«УТВЕРЖДЕНО»
Руководитель НКО «Школьное питание»

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

Шевченко М. С.

/

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

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

Дата: 09.11.2023

Неделя по цикличному меню: 1

День цикличному меню: 4

**картофель очищенный

| 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 | 1,17 | 0,09 | 6,21 | 32 | ТК | 4,50 | 6,75 |
| | Вок "Курица с рисом и овощами" | 150 | 8,40 | 15,45 | 28,05 | 215 | 310-16 | 47,78 | 71,67 |
| | 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 | 2,31 | 2,77 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42 | ТК | 1,67 | 2,00 |
| | Итого за рацион питания : | 590 | 13,66 | 16,69 | 87,24 | 483 | | 70,24 | 102,68 |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 60 | 1,08 | 3,66 | 8,58 | 63 | 52-17 | 3,09 | 4,64 |
| | Борщ сибирский с капустой свежей 200 | 200 | 3,12 | 3,44 | 12,80 | 94 | 111-04 | 12,81 | 19,23 |
| | Омлет с овощами и маслом сливочным | 180 | 18,20 | 26,80 | 5,20 | 318 | ТК | 45,71 | 67,77 |
| | 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 | 3,85 | 4,62 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63 | ТК | 2,51 | 3,01 |
| | Итого за рацион питания : | 820 | 31,25 | 38,33 | 89,95 | 799 | | 88,23 | 128,18 |
| Полдник | Котлета говяжья, запеченная в тесте | 100 | 11,99 | 10,41 | 33,17 | 274 | 420-17 | 30,44 | 45,44 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,76 | | 20,57 | 86 | 389-17,ТК | 16,00 | 20,80 |
| | Итого за рацион питания : | 300 | 12,75 | 10,41 | 53,74 | 360 | | 46,44 | 66,24 |