

Ежедневное меню  
основного (организованного) питания \*

Возраст: 12 и старше

Категория: 5-11 классы

Дата: 23.04.2025    Цикличное меню: Неделя: 1    День: 3

КОМПЛЕКС № 1

\* очищенные овощи

| Прем пищи | Наименование блюда                  | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |       |          | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептур  | 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               |
|           | Воздушная "Зебра" с джемом (180/20) | 200              | 12,29                   | 17,44 | 55,35    | 463                           | ТК № 3/14   | 101,10                            | 151,64              |
|           | Чай с сахаром и лимоном             | 200              | 0,30                    |       | 6,70     | 28                            | 54-3гн-2022 | 2,49                              | 3,73                |
|           | Хлеб пшеничный                      | 40               | 2,80                    | 0,80  | 20,00    | 96                            | Пром. 5     | 3,87                              | 4,65                |
|           | Фрукты свежие (яблоко)              | 100              | 0,40                    | 0,40  | 9,80     | 47                            | Пром.3      | 8,20                              | 10,66               |
|           | Итого за рацион питания :           | 555              | 19,27                   | 23,07 | 91,85    | 688                           |             | 129,09                            | 190,83              |
| Обед      | Салат витаминный                    | 100              | 1,57                    | 6,30  | 4,41     | 81                            | ТК №82 Н    | 10,85                             | 14,93               |
|           | Борщ с капустой и картофелем        | 250              | 2,00                    | 5,20  | 13,10    | 106                           | №110-2004   | 15,02                             | 22,55               |
|           | Птица, тушенная в сметанном соусе   | 120              | 12,90                   | 9,40  | 5,61     | 200                           | ТК 594-22   | 52,00                             | 77,99               |
|           | Каша гречневая рассыпчатая          | 180              | 9,96                    | 7,56  | 43,20    | 281                           | 54-4г-2023  | 16,19                             | 24,27               |
|           | Сок натуральный                     | 200              | 1,00                    |       | 20,20    | 85                            | Пром.       | 17,00                             | 22,10               |
|           | 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 :           | 910              | 31,43                   | 29,46 | 115,52   | 891                           |             | 117,15                            | 169,16              |
| Полдник   | Пирожок печеный с картофелем        | 100              | 6,19                    | 7,70  | 32,69    | 232                           | №ТК/П/25    | 10,12                             | 15,16               |
|           | 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 :           | 380              | 10,26                   | 11,29 | 58,31    | 386                           |             | 31,53                             | 45,63               |
| ВСЕГО :   |                                     | 1 845            | 60,96                   | 63,82 | 265,68   | 1 965                         |             | 277,77                            | 405,62              |

Заведующий производством

подпись

расшифровка подписи

Ежедневное меню  
основного (организованного) питания \*

Возраст: 12 и старше

Категория: 5-11 классы

Дата: 23.04.2025    Циклическое меню: Неделя: 1    День: 3

КОМПЛЕКС № 2

\* очищенные овощи

| Прим<br>пищи | Наименование блюда                                 | Вес<br>блюда,<br>грамм | Пищевые<br>вещества, грамм |         |             | Энергети<br>- ческая<br>ценность<br>, Ккал | №<br>рецептур<br>ы | Цена<br>продукто<br>вого<br>набора в<br>рублях | Цена<br>всего в<br>рублях |
|--------------|----------------------------------------------------|------------------------|----------------------------|---------|-------------|--------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------|---------------------------|
|              |                                                    |                        | Белк<br>и                  | Жи<br>р | Угле<br>вод |                                            |                    |                                                |                           |
| Завтрак      | Сыр твердых сортов в нарезке                       | 15                     | 3,48                       | 4,43    |             | 54                                         | 15-2017            | 13,43                                          | 20,15                     |
|              | Сырники творожные со<br>сгущенным молоком (200/20) | 200/20                 | 13,75                      | 17,50   | 60,07       | 455                                        | ТК С/12            | 99,77                                          | 149,64                    |
|              | Чай с сахаром и лимоном                            | 200                    | 0,30                       |         | 6,70        | 28                                         | 54-3гн-2022        | 2,49                                           | 3,73                      |
|              | Хлеб пшеничный                                     | 40                     | 2,80                       | 0,80    | 20,00       | 96                                         | Пром. 5            | 3,87                                           | 4,65                      |
|              | Фрукты свежие (яблоко)                             | 100                    | 0,40                       | 0,40    | 9,80        | 47                                         | Пром.3             | 8,20                                           | 10,66                     |
|              | Итого за рацион питания :                          | 575                    | 20,73                      | 23,13   | 96,57       | 680                                        |                    | 127,76                                         | 188,83                    |
| Обед         | Салат витаминный                                   | 100                    | 1,57                       | 6,30    | 4,41        | 81                                         | ТК №82 Н           | 10,85                                          | 14,93                     |
|              | Борщ с капустой и картофелем                       | 250                    | 2,00                       | 5,20    | 13,10       | 106                                        | №110-2004          | 15,02                                          | 22,55                     |
|              | Фрикасе из курицы                                  | 120                    | 18,98                      | 12,28   | 21,13       | 275                                        | 599-22             | 52,49                                          | 78,73                     |
|              | Рагу из овощей                                     | 180                    | 3,66                       | 6,46    | 30,75       | 205                                        | Тк/Р1              | 16,21                                          | 23,55                     |
|              | Сок натуральный                                    | 200                    | 1,00                       |         | 20,20       | 85                                         | Пром.              | 17,00                                          | 22,10                     |
|              | 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 :                          | 910                    | 31,21                      | 31,24   | 118,59      | 890                                        |                    | 117,66                                         | 169,18                    |
| Полдник      | Пирожок печеный с картофелем                       | 100                    | 6,19                       | 7,70    | 32,69       | 232                                        | №ТК/П/25           | 10,12                                          | 15,16                     |
|              | 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 :                          | 380                    | 10,26                      | 11,29   | 58,31       | 386                                        |                    | 31,53                                          | 45,63                     |
| ВСЕГО :      |                                                    | 1 865                  | 62,2                       | 65,66   | 273,47      | 1 956                                      |                    | 276,95                                         | 403,64                    |

Заведующий производством

подпись

расшифровка подписи

Ежедневное меню  
основного (организованного) питания \*

Возраст: 7-11 лет  
Категория: 1-4 классы  
Дата: 23.04.2025    Циклическое меню: Неделя: 1    День: 3  
\* очищенные овощи

| 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    | 8,69                              | 11,95               |
|            | Борщ с капустой и картофелем                          | 200              | 1,60                    | 4,16  | 10,48    | 85                            | №110-2004   | 12,08                             | 18,11               |
|            | Филе птицы, тушенное в сметанном соусе                | 100              | 13,58                   | 10,83 | 25,00    | 260                           | ТК № О/2    | 43,33                             | 65,01               |
|            | 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                           |             | 99,24                             | 141,96              |
| Полдник    | Пирожок печеный с картофелем                          | 75               | 4,64                    | 5,03  | 27,52    | 174                           | 406-2017    | 7,56                              | 11,36               |
|            | 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                           |             | 28,97                             | 41,83               |
| ВСЕГО :    |                                                       | 1 645            | 50,54                   | 55,06 | 235,74   | 1 711                         |             | 245,33                            | 355,04              |

Заведующий производством

подпись

расшифровка подписи