



## М Е Н Ю (выбор) \*\*

**04.12.2023**

**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>0,92</b>	<b>3,27</b>	<b>2,57</b>	<b>44</b>	<b>13,19</b>
1 - Ассорти из соленых овощей	85	0,81	0,51	0,88	13	13,37
2 - Салат из квашеной капусты	75	0,62	3,77	1,38	42	13,00
3 - Икра кабачковая	70	1,32	5,54	5,45	77	13,19
<b>Основное</b>		<b>16,38</b>	<b>18,1</b>	<b>22,51</b>	<b>321</b>	<b>79,51</b>
1 - Омлет с сыром запеченый	188	20,25	23,42	3,40	306	79,40
2 - Жаркое по-домашнему	180	18,27	19,17	11,43	292	79,70
3 - Наггетсы куриные	70	5,11	5,32	22,27	164	64,46
3 - Макароны отварные с овощами	160	5,52	6,39	30,43	201	14,98
<b>Дополнение</b>		<b>3,47</b>	<b>0,87</b>	<b>43,8</b>	<b>195</b>	<b>30,30</b>
1 - Сок фруктовый	180	0,68		18,51	77	18,72
1 - Хлеб пшеничный	21	1,47	0,42	10,50	50	2,01
1 - Хлеб ржаной	17	1,02	0,17	7,65	36	1,87
1 - Фрукты (яблоки)	80	0,30	0,28	7,14	32	7,70
		<b>20,77</b>	<b>22,24</b>	<b>68,88</b>	<b>560</b>	<b>123,00</b>

Принял:

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

должность

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

расшифровка подписи

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

Шевченко М. С.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

ДИРЕКТОР  
МБОУ ГИМНАЗИЯ №3  
СМОЛЕНСКАЯ. М.В

«Школьное питание»

ИНН 2312318995  
ОГРН 1232300029829

Ежедневное меню

основного (организованного) питания \*\*

Возрастная категория питающихся: 12 и старше, ОВЗ, дети-инвалиды

Дата: 04.12.2023

Неделя по цикличному меню: 1

День цикличному меню: 1

\*\* 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 порционно	20	4,64	5,90		72	015-17	12,59	18,88
	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200	5,71	10,33	40,90	280	№174	17,78	26,67
	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>600</b>	<b>19,2</b>	<b>20,66</b>	<b>104,27</b>	<b>676</b>		<b>57,38</b>	<b>82,56</b>
Обед	Борщ с капустой белокочанной и картофелем	250	2,00	5,20	5,20	106	110-04	11,36	17,03
	Наггетсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	234	ТК	61,39	92,06
	Макароны отварные с овощами	180	6,21	7,19	34,23	226	205-17	11,25	16,87
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40	ТК	1,82	2,72
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с печенью	75	11,68	8,04	22,48	210	406-17	18,92	28,40
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	ТК	3,20	3,84
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	ТК	3,67	4,40
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>885</b>	<b>32,46</b>	<b>29,25</b>	<b>141,73</b>	<b>996</b>		<b>111,61</b>	<b>165,32</b>
Полдник	Кулебяка с капустой	150	9,05	8,75	46,85	304	742-04	12,09	18,14
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	101	ТК	12,86	19,29
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>350</b>	<b>12,22</b>	<b>11,53</b>	<b>62,8</b>	<b>405</b>		<b>24,95</b>	<b>37,43</b>