

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО «Школьное питание»

Краснодедов В. А.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

Исмаилов И.А.

# Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возраст: 12-13 лет

Категория: 5-10 классы

Дата: 11.07.25

День: 14

| Прием 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        | Салат из соленых огурцов с луком                | 100              | 0,85                    | 5,05         | 2,58          | 59                            | 21-2017              | 14,64                             | 19,37               |
|                | Плов из говядины                                | 225              | 17,21                   | 16,54        | 43,43         | 392                           | 11м-22               | 91,14                             | 136,42              |
|                | Чай с сахаром                                   | 200              | 0,20                    |              | 6,50          | 27                            | 54-2022              | 1,25                              | 1,87                |
|                | Хлеб пшеничный                                  | 50               | 3,50                    | 1,00         | 25,00         | 120                           | № Пром.7             | 4,84                              | 5,81                |
|                | Хлеб ржаной                                     | 30               | 1,80                    | 0,30         | 13,50         | 63                            | № Пром.              | 3,34                              | 4,00                |
|                | Фрукты свежие (абрикосы)                        | 100              | 0,90                    | 0,10         | 9,00          | 44                            | Д/6                  | 29,50                             | 38,35               |
|                | Вагрушка с творогом                             | 100              | 12,30                   | 7,30         | 38,90         | 269                           | 410-2007             | 23,07                             | 34,61               |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>                | <b>805</b>       | <b>36,76</b>            | <b>30,29</b> | <b>138,91</b> | <b>974</b>                    |                      | <b>167,78</b>                     | <b>240,43</b>       |
| Обед           | Салат из белокочанной капусты с зеленью (90/10) | 100              | 1,57                    | 4,64         | 12,46         | 84                            | 43-2004 таб. 24-1994 | 10,84                             | 16,25               |
|                | Суп гороховый                                   | 250              | 5,30                    | 5,02         | 19,90         | 146                           | 8с-22                | 9,37                              | 14,02               |
|                | Наггетсы куриные                                | 100              | 13,56                   | 7,55         | 31,82         | 234                           | № О/1                | 58,97                             | 88,43               |
|                | Картофель по-деревенски                         | 180              | 3,87                    | 13,77        | 40,05         | 300                           | 646-2022             | 22,71                             | 34,07               |
|                | Компот фруктовый                                | 200              | 0,18                    | 0,04         | 12,19         | 51                            | ТК № Д/22            | 4,38                              | 6,57                |
|                | Хлеб пшеничный                                  | 60               | 4,20                    | 1,20         | 30,00         | 143                           | № Пром.7             | 5,81                              | 6,97                |
|                | Хлеб ржаной                                     | 40               | 2,40                    | 0,40         | 18,00         | 84                            | № Пром.              | 4,45                              | 5,34                |
|                | Булочка "Бриошь"                                | 100              | 4,37                    | 7,30         | 35,00         | 223                           | 471-2003             | 20,44                             | 30,66               |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>                | <b>1 030</b>     | <b>35,45</b>            | <b>39,92</b> | <b>199,42</b> | <b>1 265</b>                  |                      | <b>136,97</b>                     | <b>202,31</b>       |
| <b>ВСЕГО :</b> |                                                 | <b>1 835</b>     | <b>72,21</b>            | <b>70,21</b> | <b>338,33</b> | <b>2 239</b>                  |                      | <b>304,75</b>                     | <b>442,74</b>       |

Заведующий производством

должность

И.А.

подпись

Исмаилов И.А.

рашифровка подписи

«УТВЕРЖДЕНО»  
Руководитель АНО «Школьное питание»



Краснододов В. А.

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель общеобразовательной организации



Мещанов Н. П.

# Ежедневное меню основного (организованного) питания

Возраст: 7 лет

Категория: 1-4 класс

Дата: 11.07.25

День: 14

| Прием пищи | Наименование блюда                       | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |       |          | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептур | Цена продукта в рублях | Цена всего в рублях |
|------------|------------------------------------------|------------------|-------------------------|-------|----------|-------------------------------|------------|------------------------|---------------------|
|            |                                          |                  | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                               |            |                        |                     |
| Завтрак    | Овощи в нарезке (помидор свежий, зелень) | 100              | 1,45                    | 3,21  | 4,30     | 25                            | 71-2017    | 13,30                  | 17,44               |
|            | Плов из говядины                         | 200              | 15,31                   | 14,71 | 38,60    | 348                           | 11м-22     | 67,40                  | 101,07              |
|            | Чай с сахаром                            | 200              | 0,20                    |       | 6,50     | 27                            | 54-2022    | 1,25                   | 1,87                |
|            | Хлеб пшеничный                           | 40               | 2,80                    | 0,80  | 20,00    | 96                            | № Пром.    | 3,87                   | 4,65                |
|            | Хлеб ржаной                              | 30               | 1,80                    | 0,30  | 13,50    | 63                            | № Пром.    | 3,34                   | 4,00                |
|            | Фрукты свежие (клубника)                 | 100              | 0,80                    | 0,40  | 7,50     | 41                            | Пром.      | 49,00                  | 65,66               |
|            | Ватрушка с повидлом                      | 75               | 4,46                    | 2,98  | 44,12    | 222                           | 410-2017   | 11,60                  | 17,41               |
|            | Итого за рацион питания :                | 745              | 26,82                   | 22,4  | 134,52   | 822                           |            | 149,76                 | 212,10              |
| Обед       | Салат из белокочанной капусты            | 70               | 0,98                    | 3,57  | 6,23     | 62                            | 43-2004    | 5,27                   | 7,91                |
|            | Суп гороховый                            | 200              | 4,24                    | 4,02  | 15,92    | 117                           | 8с-22      | 7,51                   | 11,27               |
|            | Наггетсы куриные                         | 110              | 15,00                   | 8,30  | 35,00    | 257                           | № О/1      | 64,87                  | 97,28               |
|            | Картофель по-деревенски                  | 200              | 4,30                    | 15,30 | 44,50    | 333                           | 646-2022   | 25,24                  | 37,85               |
|            | Сок фруктовый                            | 180              | 0,90                    |       | 18,18    | 76                            | Пром.      | 15,30                  | 19,89               |
|            | Хлеб пшеничный                           | 55               | 3,85                    | 1,10  | 27,50    | 131                           | № Пром.7   | 5,32                   | 6,39                |
|            | Хлеб ржаной                              | 40               | 2,40                    | 0,40  | 18,00    | 84                            | № Пром.    | 4,45                   | 5,34                |
|            | Итого за рацион питания :                | 855              | 31,67                   | 32,69 | 165,33   | 1 060                         |            | 127,96                 | 185,93              |
| ВСЕГО :    |                                          | 1 600            | 58,49                   | 55,09 | 299,85   | 1 882                         |            | 277,72                 | 398,03              |

Заведующий производством  
должность

подпись

расшифровка подписи