

/Краснодедов В. А.

/

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

Возраст: 12 и старше

Категория: 5-11 классы

Дата: 11.02.2025 Циклическое меню: Неделя: 2 День: 2

**КОМПЛЕКС № 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        | Салат витаминный                    | 100              | 1,57                    | 6,30         | 4,41          | 81                            | ТК №82 Н    | 10,01                             | 13,67               |
|                | Паста сливочная с курицей           | 200              | 13,32                   | 15,08        | 35,46         | 325                           | 406-2022    | 46,47                             | 69,71               |
|                | Сок натуральный                     | 200              | 1,00                    |              | 20,20         | 85                            | Пром.       | 17,00                             | 22,10               |
|                | Хлеб пшеничный                      | 30               | 2,10                    | 0,60         | 15,00         | 72                            | Пром.1      | 2,90                              | 3,48                |
|                | Хлеб ржаной                         | 20               | 1,20                    | 0,20         | 9,00          | 42                            | Пром.2      | 2,22                              | 2,67                |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>    | <b>550</b>       | <b>19,19</b>            | <b>22,18</b> | <b>84,07</b>  | <b>605</b>                    |             | <b>78,60</b>                      | <b>111,63</b>       |
| Обед           | Салат из квашеной капусты           | 100              | 1,72                    | 5,00         | 8,47          | 86                            | 47-2017     | 13,94                             | 18,47               |
|                | Борщ Кубанский с фасолью            | 250              | 3,90                    | 4,30         | 16,00         | 118                           | ТК № 0/11   | 18,54                             | 27,84               |
|                | Биточек "Эврика"                    | 100              | 9,40                    | 10,00        | 19,82         | 222                           | ТК № 3/10 Н | 46,39                             | 69,58               |
|                | Картофельное пюре                   | 200              | 4,27                    | 6,93         | 26,40         | 186                           | 54-11Г-2022 | 28,92                             | 43,37               |
|                | Компот из кураги                    | 200              | 1,00                    | 0,10         | 15,69         | 67                            | 54-2ХН-2022 | 8,51                              | 12,76               |
|                | Хлеб пшеничный                      | 40               | 2,80                    | 0,80         | 20,00         | 96                            | Пром. 5     | 3,87                              | 4,65                |
|                | Хлеб ржаной                         | 30               | 1,80                    | 0,30         | 13,50         | 63                            | Пром.6      | 3,33                              | 4,00                |
|                | Фрукты свежие (апельсин)            | 100              | 0,90                    | 0,20         | 8,10          | 43                            | Пром.11     | 17,60                             | 22,88               |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>    | <b>1 020</b>     | <b>25,79</b>            | <b>27,63</b> | <b>127,98</b> | <b>881</b>                    |             | <b>141,10</b>                     | <b>203,55</b>       |
| Полдник        | Котлета куриная, запеченная в тесте | 100              | 9,65                    | 10,41        | 33,17         | 273                           | ТК № П/5    | 25,70                             | 38,33               |
|                | Чай с сахаром и лимоном             | 200              | 0,30                    |              | 6,70          | 28                            | 54-3ГН-2022 | 2,49                              | 3,73                |
|                | Фрукты свежие (яблоко)              | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47                            | Пром.3      | 8,20                              | 10,66               |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>    | <b>400</b>       | <b>10,35</b>            | <b>10,81</b> | <b>49,67</b>  | <b>348</b>                    |             | <b>36,39</b>                      | <b>52,72</b>        |
| <b>ВСЕГО :</b> |                                     | <b>1 970</b>     | <b>55,33</b>            | <b>60,62</b> | <b>261,72</b> | <b>1 834</b>                  |             | <b>256,09</b>                     | <b>367,90</b>       |

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи

