



Согласовано:
Директор МОБУ СОШ мп
И.И. Шаймуратов



Утверждаю:
мп Директор ООО ПТО "Байкал-сервис"
Шафигуллина Г.Т.

Ежедневное меню

Дата 20/10-23

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
493,03	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/10	4,86	11,11	26,35	215
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3	2,5	12,6	84
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Завтрак ШК суммарная масса порции: 500			11,50	14,10	93,87	531,60
Обед						
17,1	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60
56,64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5 ед.	200/5	1,55	4,47	8,02	75,64
233,23	Филе грудки, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	140
497,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед суммарная масса порции: 770			35,88	31,75	100,97	714,88
Итого за день			47,38	45,85	194,84	1246,48

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
493,21	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	6,51	11,37	35,11	245
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3	2,5	12,6	84
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Завтрак ШК суммарная масса порции: 550			13,15	14,36	102,63	561,60
Обед						
17,4	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10 ед.	250/10	2,03	5,67	10,18	100,62
233,24	Филе грудки, припущенное в томатном соусе	50/50	22,03	23,3	3,25	155,55
497,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,85	7,18	49,00	303,55
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед суммарная масса порции: 905			40,87	41,26	117,42	846,00
Итого за день			54,02	55,62	220,05	1407,6