

Согласовано  
Директор МОБУ СОШ мп

Утверждаю:

Директор ООО ПТФ "Байкал-сервис"  
Шафигуллина Г.Т.

## Ежедневное меню

Дата 23.11.2023

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Ш 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

| №<br>реп.                                    | Прием пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая |
|----------------------------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------------------|
|                                              |                                    |                 | Б                    | Ж     | У      |                     |
| 1                                            | 2                                  | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                   |
| <b>Завтрак</b>                               |                                    |                 |                      |       |        |                     |
| 2,1                                          | Салат из белокоп капусты с морк    | 60              | 1,38                 | 3,08  | 7,01   | 62,12               |
| 131,8                                        | Плов из мяса птицы (филе)          | 180             | 15,21                | 16,65 | 27,28  | 266,18              |
| 282,11                                       | Чай витаминизированный             | 200             |                      |       | 9,7    | 39                  |
| 1,1                                          | Хлеб пшеничный обогащ. витамин для | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                  |
| 1,2                                          | Хлеб ржано-пшенич для дет. питан   | 30              | 2,40                 | 0,3   | 13,8   | 66                  |
| Итого за Завтрак суммарная масса порции: 500 |                                    |                 | 21,39                | 20,33 | 74,29  | 511,30              |
| <b>Обед</b>                                  |                                    |                 |                      |       |        |                     |
| 17\3                                         | Свекла отварная порционная         | 60              | 1,05                 | 0,07  | 6      | 28,9                |
| 53,42                                        | Щи из свежей капусты со сметаной   | 200/10          | 1,68                 | 4,86  | 7,36   | 80,73               |
| 38/9                                         | Пельмени отварные                  | 180             | 18,2                 | 18,2  | 34,7   | 363                 |
| 294,01                                       | Компот из свежих плодов            | 200             | 0,16                 | 0,16  | 18,89  | 68                  |
| 1,1                                          | Хлеб пшеничный обогащ. витамин для | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                  |
| 1,2                                          | Хлеб ржано-пшенич для дет. питан   | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                  |
| Итого за Обед суммарная масса порции: 710    |                                    |                 | 25,89                | 23,89 | 97,25  | 684,63              |
| Итого за день                                |                                    |                 | 47,28                | 44,22 | 171,54 | 1195,93             |

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Ш 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 1

| №<br>реп.                                    | Прием пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая |
|----------------------------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------------------|
|                                              |                                    |                 | Б                    | Ж     | У      |                     |
| 1                                            | 2                                  | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                   |
| <b>Завтрак</b>                               |                                    |                 |                      |       |        |                     |
| 2,11                                         | Салат из белокоп капусты с морк    | 100             | 2,3                  | 5,13  | 11,68  | 103,53              |
| 131,81                                       | Плов из мяса птицы (филе)          | 200             | 16,9                 | 18,5  | 30,3   | 296                 |
| 282,11                                       | Чай витаминизированный             | 200             |                      |       | 9,7    | 39                  |
| 1,1                                          | Хлеб пшеничный обогащ. витамин для | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                  |
| 1,2                                          | Хлеб ржано-пшенич для дет. питан   | 30              | 2,40                 | 0,3   | 13,8   | 66                  |
| Итого за Завтрак суммарная масса порции: 560 |                                    |                 | 24,00                | 24,23 | 81,98  | 582,53              |
| <b>Обед</b>                                  |                                    |                 |                      |       |        |                     |
| 17\5                                         | Свекла отварная порционная         | 100             | 1,75                 | 0,13  | 10     | 48,16               |
| 53,05                                        | Щи из свежей капусты со сметаной   | 250/10          | 2,03                 | 5,7   | 9,11   | 96,86               |
| 38\83                                        | Пельмени отварные                  | 200             | 20                   | 20    | 38,2   | 399                 |
| 294,01                                       | Компот из свежих плодов            | 200             | 0,16                 | 0,16  | 18,89  | 68                  |
| 420,02                                       | Хлеб пшеничный обогащ. витамин для | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                 |
| 1,2                                          | Хлеб ржано-пшенич для дет. питан   | 30              | 2,40                 | 0,3   | 13,8   | 66                  |
| Итого за Обед суммарная масса порции: 830    |                                    |                 | 29,54                | 26,69 | 112    | 782,02              |
| Итого за день                                |                                    |                 | 53,54                | 50,92 | 193,98 | 1364,55             |