



Согласовано:
Директор МОБУ СОШ мп



Утверждаю:

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

Ежедневное меню

Дата 12.01.2024

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Ш 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						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с	150/10	4,6	9,96	32,25	214,4
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6
476,01	Кисломолочный продукт для детского	100	3	2,5	12,6	84
420,02	Хлеб пшеничный обогащ. витамин для	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Завтрак ШК суммарная масса порции: 500			11,24	12,95	99,77	531,00
Обед						
17,1	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60
56,64	Борщ с капустой и картоф со сметан	200/5	1,55	4,47	8,02	75,64
506,26	Тефтели из говядины с томатным	60/30	8,66	12,10	8,33	177,10
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 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: 770			24,71	25,86	106,37	751,98
Итого за день			35,95	38,81	206,14	1282,98

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Ш 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						
430,37	Каша рисовая молочная вязкая с	200/10	6	11,6	43	265
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6
476,01	Кисломолочный продукт для детского	100	3	2,5	12,6	84
420,02	Хлеб пшеничный обогащ. витамин для	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Завтрак ШК суммарная масса порции: 550			12,64	14,59	110,52	581,60
Обед						
17\4	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100
56,13	Борщ с капустой и картоф со сметан	250/10	2,03	5,67	10,18	100,62
506,25	Тефтели из говядины с томат соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
497,03	Каша гречневая рассыпч 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 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: 905			27,60	30,17	123,02	871,09
Итого за день			40,24	44,76	233,54	1452,69