

Ежедневное меню
Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк 7-11 лет

дата

08.11

День: вторник

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 233,23 | Филе грудки , припущ. в том. соусе | 45/45 | 19,83 | 17,99 | 2,93 | 208,02 |
| 211,05 | Макаронные изделия отв. с маслом | 150/5 | 5,82 | 4,31 | 37,08 | 210,5 |
| 285 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,28 |
| 420,07 | Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 8 | 0,6 | 33 | 156 |
| Итого за Завтрак | | | масса порции: 505 | 33,71 | 22,91 | 83,2 |
| Обед | | | | | | |
| 58 | Суп картофельный | 250 | 2,4 | 2,5 | 18,1 | 107 |
| 445,38 | Котлеты мясные с молочн соусом | 60/30 | 10,14 | 12,87 | 8,62 | 167,87 |
| 610,03 | Рис припущенный | 150 | 3,79 | 6,54 | 38,96 | 229,69 |
| 293 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,09 | 32,92 | 128,6 |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 |
| Итого за Обед | | | масса порции: 710 | 21,57 | 22,6 | 128,9 |
| Итого за день | | | | 55,28 | 45,51 | 212,1 |
| | | | | | | 1393,96 |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 233,24 | Филе грудки , припущ. в том. соусе | 50\50 | 22,03 | 19,98 | 3,25 | 279,96 |
| 211,06 | Макаронные изделия отв. с маслом | 180\10 | 6,97 | 4,44 | 44,48 | 245,99 |
| 285 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,28 |
| 420,07 | Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 8 | 0,6 | 33 | 110 |
| Итого за Завтрак | | | Масса порции: 550 | 37,06 | 25,03 | 90,92 |
| Обед | | | | | | |
| 58 | Суп картофельный | 250 | 2,4 | 2,5 | 18,1 | 107 |
| 445,38 | Котлеты мясные с молочн соусом | 60/30 | 10,14 | 12,87 | 8,62 | 167,87 |
| 611,02 | Рис припущенный | 200 | 4,55 | 7,88 | 46,75 | 275,89 |
| 293 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,09 | 32,92 | 128,6 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 |
| Итого за Обед | | | Масса порции: 800 | 23,93 | 24,14 | 147,69 |
| Итого за день | | | | 60,99 | 49,17 | 238,61 |
| | | | | | | 1553,59 |

Директор Шафигуллина Г.Т.

Технолог Нафикова Г.Г.