

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет День: *Четверг 04.06.2012*

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
191	Каша манная молочная жидкая	205	6,90	9,40	33,70	247,00
0	Вода питьевая	200	0,00	0,00	0,00	0,00
284	Чай с молоком и сахаром	200	1,53	1,62	12,30	70,51
114	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
116	Хлеб столовый (ржано-	15	0,99	0,18	5,10	27,15
итого за завтрак		635	10,56	11,32	58,48	379,91
обед						
14	Салат из свежих огурцов	80	0,70	3,60	2,40	44,00
53	Щи из свежей капусты с	250	2,07	5,53	8,58	88,15
131	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05
291	Напиток яблочно-лимонный	200	0,26	0,21	25,07	105,68
118	Фрукты свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
116	Хлеб столовый (ржано-	30	1,98	0,36	10,20	54,30
итого за обед		780	34,35	32,08	81,47	905,70
итого за день		1415	44,91	43,40	139,95	1285,61

Повар *З* Бадритдинова З.Р.

Утверждаю

Директор МБОУ ООШ с. Юнны

Миннигулова Ф. А.

