

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: Вторник 02.06.2022

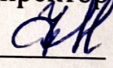
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
181	Каша рисовая молочная вязкая	195	5,59	6,93	30,11	262,58
0	Вода питьевая	200	0,00	0,00	0,00	0,00
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
114	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
118	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,0
116	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	15	0,99	0,18	5,10	27,15
итого за завтрак		725	8,20	7,65	62,40	412,49
обед						
36	Салат "Мазайка"(картофель,морковь,огурцы)	60	0,87	5,28	4,42	67,90
245	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,93	5,69	13,06	127,61
175	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,56	5,61	53,12	297,35
369	Мясо тушеное	90	15,84	6,41	2,69	132,03
311	Кисель из концентрата "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
116	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30
итого за обед		850	34,70	23,51	117,33	821,19
итого за день		1575	42,90	31,16	179,73	1233,68

Повар  Бадритдинова З.Р.

Утверждаю

Директор МБОУ ООШ с. Юнны

 Миннигулова Ф. А.

