

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: Суббота 06.06.2026г.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
138	Картофельное пюре	200	4,34	6,72	29,37	195,94
234	Соус томатный	50	0,58	2,21	3,18	34,57
83	Котлета рыбная	90	12,55	8,78	15,39	191,51
7	Масло (порциями)	11	0,08	7,97	0,14	72,71
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	47,00
116	Хлеб столовый (ржано-	15	0,99	0,18	5,10	27,15
0	Вода питьевая	200	0,00	0,00	0,00	0,00
итого за завтрак		881	20,16	26,40	80,37	644,64
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,42	4,08	9,39	74,55
59	Суп картофельный с макаронными	250	3,16	2,21	17,68	102,71
106	Тефтели из говядины с рисом	120	11,60	17,63	11,47	258,77
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	7,08	47,35	294,68
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,65
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		860	30,31	31,68	124,82	910,66
итого за день		1741	50,47	58,08	205,19	1555,30

Повар З.Р. Бадритдинова

Утверждаю

Директор МБОУ ООШ с. Юнны

Миннигулова Ф. А.