



Согласовано:

Директор МОБУ СОШ мп

А.Ф.

Утверждаю:

мп

Директор ООО ПТФ "Байкал-сервис"

Шафигуллина Г.Т.

Ежедневное меню

Дата

05/10-23

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

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						
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	27,28	266,18
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,3	13,8	66
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 500			21,39	20,33	74,29	511,30
Обед						
516/1	Маринад овощной без томата	60	0,67	5,32	5,92	74,25
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	14,56	17,12	13,54	267,29
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	68
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед суммарная масса порции: 710			23,47	28,26	87,01	686,27
Итого за день			44,86	48,59	161,3	1197,57

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: четверг

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						
2,11	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,3	5,13	11,68	103,53
131,81	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	18,5	30,3	296
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,3	13,8	66
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 560			24,00	24,23	81,98	582,53
Обед						
516/3	Маринад овощной без томата	100	1,2	8,9	9,8	123
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86
118,1	Рагу овощное с отварным мясом	200	16,21	19,13	15,14	298,56
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	68
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед суммарная масса порции: 840			26	34,69	93,34	778,42
Итого за день			50	58,92	175,32	1360,95