



Согласовано:

Директор МОБУ СОШ мп



Утверждаю:

Директор ООО ПТФ "Байкал-сервис"

Шафигуллина Г.Т.

## Ежедневное меню

Дата

04.12.23

Рацион: Ш 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |      | Энерге-<br>тическая |
|------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|------|---------------------|
|                  |                                    |                 | Б                    | Ж     | У    |                     |
| 1                | 2                                  | 3               | 4                    | 5     | 6    | 7                   |
| <b>Завтрак</b>   |                                    |                 |                      |       |      |                     |
| 445,37           | Котлеты мясные с томатным соусом   | 60/30           | 9,87                 | 11,79 | 8,34 | 178,98              |
| 302,00           | Каша гречневая вязкая с маслом     | 150/5           | 4,77                 | 4,86  | 21   | 148,55              |
| 283              | Чай с сахаром                      | 200             |                      |       | 9,98 | 39,9                |
| 1,1              | Хлеб пшеничный обогащ. витамин для | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5 | 78                  |
| 1,2              | Хлеб ржано-пшенич для дет. питан   | 30              | 2,40                 | 0,3   | 13,8 | 66                  |
| Итого за Завтрак |                                    |                 | 19,44                | 17,25 | 70,1 | 511,43              |

суммарная масса порции: 505

|               |                                    |        |       |       |        |         |
|---------------|------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| <b>Обед</b>   |                                    |        |       |       |        |         |
| 66,63         | Суп-лапша (вермишель)              | 200    | 2,22  | 4,23  | 12,49  | 97,08   |
| 80,55         | Рыба, тушен с овощ (филе минтая)   | 45/45  | 9,15  | 7,03  | 1,96   | 108,13  |
| 211,06        | Макаронные изделия отв с маслом    | 180/10 | 6,97  | 4,44  | 44,48  | 245,99  |
| 305,11        | Витаминизированный кисель          | 200    |       |       | 23,5   | 95      |
| 1,1           | Хлеб пшеничный обогащ. витамин для | 30     | 2,4   | 0,3   | 16,5   | 78      |
| 1,2           | Хлеб ржано-пшенич для дет. питан   | 30     | 2,40  | 0,3   | 13,8   | 66      |
| Итого за Обед |                                    |        | 23,14 | 16,30 | 112,73 | 690,20  |
| Итого за день |                                    |        | 42,58 | 33,55 | 182,83 | 1201,63 |

суммарная масса порции: 740

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая |
|------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|---------------------|
|                  |                                    |                 | Б                    | Ж     | У     |                     |
| 1                | 2                                  | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                   |
| <b>Завтрак</b>   |                                    |                 |                      |       |       |                     |
| 445,36           | Котлеты мясные с томатным соусом   | 60/40           | 9,97                 | 11,9  | 8,87  | 182,53              |
| 175,12           | Каша гречневая вязкая с маслом     | 180/5           | 5,71                 | 5,11  | 25,76 | 171,65              |
| 283              | Чай с сахаром                      | 200             |                      |       | 9,98  | 39,9                |
| 420,02           | Хлеб пшеничный обогащ. витамин для | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22    | 104                 |
| 1,2              | Хлеб ржано-пшенич для дет. питан   | 30              | 2,40                 | 0,3   | 13,8  | 66                  |
| Итого за Завтрак |                                    |                 | 21,28                | 17,71 | 80,41 | 564,08              |

суммарная масса порции: 555

|               |                                    |        |       |       |        |         |
|---------------|------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| <b>Обед</b>   |                                    |        |       |       |        |         |
| 66,62         | Суп-лапша (вермишель)              | 250    | 2,77  | 5,29  | 15,61  | 121,35  |
| 80,62         | Рыба, тушен с овощ (филе минтая)   | 50/50  | 10,18 | 7,78  | 2,17   | 119,99  |
| 211,06        | Макаронные изделия отв с маслом    | 180/10 | 6,97  | 4,44  | 44,48  | 245,99  |
| 305,11        | Витаминизированный кисель          | 200    |       |       | 23,5   | 95      |
| 420,02        | Хлеб пшеничный обогащ. витамин для | 40     | 3,2   | 0,4   | 22     | 104     |
| 421,11        | Хлеб ржано-пшенич для дет. питан   | 40     | 3,2   | 0,4   | 18,4   | 88      |
| Итого за Обед |                                    |        | 26,32 | 18,31 | 126,16 | 774,33  |
| Итого за день |                                    |        | 47,60 | 36,02 | 206,57 | 1338,41 |

суммарная масса порции: 820