

Согласовано:

Директор МОБУ СОШ мп



## Ежедневное меню

Утверждаю:

мп

Директор ООО ПТФ "Байкал-сервис"  
Шафигуллина Г.Т.

Дата 11.10.21

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: 2

| №<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>                               |                                                            |                 |                      |       |        |                     |
| 211,56                                       | Макаронные изделия отварные с тертым сыром                 | 160             | 9,43                 | 12,55 | 33,06  | 283,91              |
| 86,12                                        | Сок фруктовый                                              | 200             | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                  |
| 293                                          | Компот из смеси сухофруктов                                | 200             | 0,44                 | 0,09  | 32,92  | 128,6               |
| 1,1                                          | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                  |
| Итого за Завтрак суммарная масса порции: 590 |                                                            |                 | 13,27                | 13,14 | 102,68 | 582,51              |
| <b>Обед</b>                                  |                                                            |                 |                      |       |        |                     |
| 54,47                                        | Рассольник ленинградский со сметаной                       | 200/10          | 1,68                 | 4     | 11,1   | 88,8                |
| 445,37                                       | Котлеты мясные с томатным соусом                           | 60/30           | 9,87                 | 11,79 | 8,34   | 178,98              |
| 610,03                                       | Рис припущенный                                            | 150             | 3,79                 | 6,54  | 38,96  | 208                 |
| 302                                          | Напиток из плодов шиповника                                | 200             | 0,6                  | 0,2   | 27     | 111                 |
| 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              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                  |
| Итого за Обед суммарная масса порции: 710    |                                                            |                 | 20,74                | 23,13 | 115,70 | 730,78              |
| Итого за день                                |                                                            |                 | 34,01                | 36,27 | 218,38 | 1313,29             |

## Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 2

| №<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>                               |                                                            |                 |                      |       |        |                     |
| 211,5                                        | Макаронные изделия отварные с тертым сыром                 | 200             | 11,78                | 15,72 | 41,27  | 354,97              |
| 86,12                                        | Сок фруктовый                                              | 200             | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                  |
| 293                                          | Компот из смеси сухофруктов                                | 200             | 0,44                 | 0,09  | 32,92  | 128,6               |
| 1,1                                          | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                  |
| Итого за Завтрак суммарная масса порции: 630 |                                                            |                 | 15,62                | 16,31 | 110,89 | 653,57              |
| <b>Обед</b>                                  |                                                            |                 |                      |       |        |                     |
| 54,13                                        | Рассольник ленинградский со сметаной                       | 250/10          | 2,1                  | 5,2   | 15,4   | 119                 |
| 445,36                                       | Котлеты мясные с томатным соусом                           | 60/40           | 9,97                 | 11,9  | 8,87   | 182,53              |
| 611,02                                       | Рис припущенный                                            | 180             | 4,55                 | 7,88  | 46,75  | 250                 |
| 302                                          | Напиток из плодов шиповника                                | 200             | 0,6                  | 0,2   | 27     | 111                 |
| 420,02                                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                 |
| 1,2                                          | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                  |
| Итого за Обед суммарная масса порции: 810    |                                                            |                 | 22,82                | 25,88 | 133,82 | 832,53              |
| Итого за день                                |                                                            |                 | 38,44                | 42,19 | 244,71 | 1486,1              |