



Согласовано:  
Директор МОБУ СОШ \_\_\_\_\_ мп



Утверждаю:  
Директор ООО ПТФ "Байкал-сервис"  
Шафигулина Г.Т.

## Ежедневное меню

Дата 04/03-23.

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Рацион: I 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>реп.                                           | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------|
|                                                     |                                           |                 | Б                    | Ж     | У      |                                 |
| 1                                                   | 2                                         | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                               |
| <b>Завтрак</b>                                      |                                           |                 |                      |       |        |                                 |
| 125/1                                               | Голень цыпленка в сметанно-томатном соусе | 100/30          | 25,3                 | 21,9  | 1,8    | 305                             |
| 211,05                                              | Макаронные изделия отварные с маслом      | 150/5           | 5,82                 | 4,31  | 37,08  | 188,92                          |
| 285                                                 | Чай с лимоном и сахаром                   | 200             | 0,06                 | 0,01  | 10,19  | 42,28                           |
| 1,1                                                 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами     | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                              |
| Итого за Завтрак суммарная масса порции: <b>515</b> |                                           |                 | <b>33,58</b>         | 26,52 | 65,57  | 614,2                           |
| <b>Обед</b>                                         |                                           |                 |                      |       |        |                                 |
| 58                                                  | Суп картофельный                          | 250             | 2,4                  | 2,5   | 18,1   | 107                             |
| 506,26                                              | Тефтели из говядины с томатным соусом     | 60/30           | 8,66                 | 12,1  | 8,33   | 177,1                           |
| 610,03                                              | Рис припущенный                           | 150             | 3,79                 | 6,54  | 38,96  | 229,69                          |
| 293                                                 | Компот из смеси сухофруктов               | 200             | 0,44                 | 0,09  | 32,92  | 128,6                           |
| 1,1                                                 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами     | 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: <b>750</b>    |                                           |                 | <b>20,09</b>         | 21,83 | 128,61 | 786,39                          |
| <b>Итого за день</b>                                |                                           |                 | <b>53,67</b>         | 48,35 | 194,18 | 1400,59                         |

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Рацион: I 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>реп.                                           | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------|
|                                                     |                                           |                 | Б                    | Ж     | У      |                                 |
| 1                                                   | 2                                         | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                               |
| <b>Завтрак</b>                                      |                                           |                 |                      |       |        |                                 |
| 125/1                                               | Голень цыпленка в смет-томат соусе        | 100/30          | 25,3                 | 21,9  | 1,8    | 305                             |
| 211,06                                              | Макаронные изделия отварные с маслом      | 180/10          | 6,97                 | 4,44  | 44,48  | 245,99                          |
| 285                                                 | Чай с лимоном и сахаром                   | 200             | 0,06                 | 0,01  | 10,19  | 42,28                           |
| 1,1                                                 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами     | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                              |
| Итого за Завтрак суммарная масса порции: <b>550</b> |                                           |                 | <b>34,73</b>         | 26,65 | 72,97  | 671,27                          |
| <b>Обед</b>                                         |                                           |                 |                      |       |        |                                 |
| 58                                                  | Суп картофельный                          | 250             | 2,4                  | 2,5   | 18,1   | 107                             |
| 506,25                                              | Тефтели из говядины с томатным соусом     | 60/40           | 8,76                 | 12,21 | 8,85   | 180,64                          |
| 613,01                                              | Рис припущенный                           | 200             | 5,3                  | 8,35  | 54,53  | 314,16                          |
| 293                                                 | Компот из смеси сухофруктов               | 200             | 0,44                 | 0,09  | 32,92  | 128,6                           |
| 1,1                                                 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами     | 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: <b>810</b>    |                                           |                 | <b>21,70</b>         | 23,75 | 144,70 | 874,40                          |
| <b>Итого за день</b>                                |                                           |                 | <b>56,43</b>         | 50,4  | 217,67 | 1545,67                         |