



Согласовано:
Директор МОБУ СОШ № 3 мп

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

Ежедневное меню

Дата 28/09-23

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
118,12	Рагу овощное с филе куриной грудки	200	17,11	9,43	13,72	216,40
38/5	Пастила фруктовая	40	1		23,6	106
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
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 500			23,4	10,1	100,5	595,0
Обед						
17\2	Морковь свежая порционная	60	0,72	0,06	3,8	18,48
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
445,37	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
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: 810			24,61	21,82	111,64	740,10
Итого за день			47,96	31,94	212,18	1335,1

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
118,13	Рагу овощное с филе куриной грудки	250	21,4	11,78	17,15	270,5
38/5	Пастила фруктовая	40	1		23,6	106
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
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 550			27,6	12,5	104,0	649,1
Обед						
17\6	Морковь свежая порционная	100	1,2	0,1	6,3	30,8
67,08	Свекольник со сметаной	250/5	2,61	5,04	18,13	128,71
445,36	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
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: 905			25,55	22,08	118,06	771,93
Итого за день			53,19	34,55	222,03	1421,03