

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: *Среда 03.06.2026г.*

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
196	Каша молочная "Дружба"	185	5,77	7,29	32,25	217,84
0	Вода питьевая	200	0,00	0,00	0,00	0,00
289	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46
114	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
116	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	15	0,99	0,18	5,10	27,15
106	Сыр голландский (порциями)	10	2,60	2,68		35,20
итого за завтрак		625	14,37	14,07	59,82	426,90
обед						
42	Винегрет овощной	60	0,88	1,60	4,23	35,18
61	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,65	2,90	14,14	92,03
93	Бефстроганов из отварного мяса	120	22,99	16,34	4,46	257,14
139	Картофель тушеный	160	3,60	9,95	26,19	209,04
118	Плоды свежие(бананы)	100	1,51	0,51	21,00	96,00
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,84
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
116	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30
итого за обед		940	35,61	31,86	118,32	907,53
итого за день		1565	49,98	45,93	178,14	1334,43

Повар *З.Р.* Бадритдинова З.Р.

Утверждаю

Директор МБОУ ООШ с. Юнны

Миннигулова Ф. А.