



Согласовано

Директор МОБУ СОШ мп

Мухоморова А.Р.



Утверждаю:

мп

Директор ООО ПТО "Байкал-сервис"

Шафигуллина Г.Т.

## Ежедневное меню

Дата 20.03.2022

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

Рацион: ШК 7-11 лет

День: среда

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>                               |                                                            |                 |                      |       |        |                     |
| ттк 66,64                                    | Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы( филе)                  | 250/20          | 11,37                | 12,52 | 15,68  | 148                 |
| 1,3                                          | Бутерброд с маслом и сыром                                 | 30\5\10         | 5,07                 | 6,59  | 16,57  | 146,05              |
| 305,11                                       | Витаминизированный кисель                                  | 200             |                      |       | 23,5   | 95                  |
| 1,2                                          | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30              | 2,40                 | 0,3   | 13,8   | 66                  |
| Итого за Завтрак суммарная масса порции: 545 |                                                            |                 | 18,84                | 19,41 | 69,55  | 455,05              |
| <b>Обед</b>                                  |                                                            |                 |                      |       |        |                     |
| 33                                           | Салат "Пестрый"                                            | 80              | 0,8                  | 4     | 8,3    | 72                  |
| 129,14                                       | Суп картофельный с горохом и гренками                      | 250/20          | 8,47                 | 4,87  | 37,09  | 226,11              |
| 684                                          | Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе)                   | 150             | 9,62                 | 11,75 | 17,58  | 190                 |
| 283                                          | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                |
| 420,06                                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50              | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                 |
| 1,2                                          | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30              | 2,40                 | 0,3   | 13,8   | 66                  |
| Итого за Обед суммарная масса порции: 780    |                                                            |                 | 25,29                | 21,42 | 114,25 | 724,01              |
| Итого за день                                |                                                            |                 | 44,13                | 40,83 | 183,8  | 1179,06             |

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

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: среда

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>                               |                                                            |                 |                      |       |        |                     |
| ттк 66,65                                    | Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы( филе)                  | 250/30          | 15,67                | 16,14 | 15,71  | 170                 |
| 1,3                                          | Бутерброд с маслом и сыром                                 | 30\5\10         | 5,07                 | 6,59  | 16,57  | 146,05              |
| 305,11                                       | Витаминизированный кисель                                  | 200             |                      |       | 23,5   | 95                  |
| 421,11                                       | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40              | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                  |
| Итого за Завтрак суммарная масса порции: 565 |                                                            |                 | 23,94                | 23,13 | 74,18  | 499,05              |
| <b>Обед</b>                                  |                                                            |                 |                      |       |        |                     |
| 33/1                                         | Салат "Пестрый"                                            | 100             | 1                    | 5     | 10,4   | 90                  |
| 129,14                                       | Суп картофельный с горохом и гренками                      | 250/20          | 8,47                 | 4,87  | 37,09  | 226,11              |
| 684/1                                        | Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе)                   | 200             | 12,82                | 15,66 | 23,44  | 253                 |
| 283                                          | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                |
| 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              | 2,40                 | 0,3   | 13,8   | 66                  |
| Итого за Обед суммарная масса порции: 840    |                                                            |                 | 27,89                | 26,23 | 116,71 | 779,01              |
|                                              |                                                            |                 | 51,83                | 49,36 | 190,89 | 1278,06             |