

# Ежедневное меню

ДАТА 24.10 2022г

## Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
445,37	Биточки мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
497,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		Масса порции: 575		21,71	18,47	85,17
						595,94
<b>Обед</b>						
2,2	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,56	4,17	8,41	78,84
66,63	Суп-лапша (вермишель)	200	2,22	4,23	12,49	97,08
684	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	150	9,62	11,75	17,58	214,83
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		Масса порции: 710		19,8	20,95	89,76
				41,51	39,42	174,93
						1222,59

## Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
445,37	Биточки мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
497,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,85	7,18	49,00	303,55
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		Масса порции: 610		23,52	19,67	93,34
						646,53
<b>Обед</b>						
2,21	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,96	5,21	10,51	98,55
66,62	Суп-лапша (вермишель)	250	2,77	5,29	15,61	121,35
684	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	150	9,62	11,75	17,58	214,83
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		Масса порции: 780		20,75	23,05	94,98
				44,27	42,72	188,32
						1317,16

Директор  Шафигуллина Г.Т.

Технолог  Нафикова Г.Г.