

Согласовано:

Директор МОБУ СОШ мп

Утверждаю:

Директор ООО ПТФ "Байкал-сервис"

Шафигуллина Г.Т.

Ежедневное меню

Дата

23.01.2024

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 17-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
38/9	Пельмени отварные	180	18,2	18,2	34,7	363
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
86,12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
1,1	Хлеб пшеничный обогащ. витамин для	30	2,4	0,3	16,5	78
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 610			21,66	18,71	81,59	575,28
Обед						
58	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107
446,00	Котлеты куриные с томатным соусом	50/40	9,50	12,32	8,00	172,60
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	208
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6
1,1	Хлеб пшеничный обогащ. витамин для	30	2,4	0,3	16,5	78
1,2	Хлеб ржано-пшенич для дет. питан	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед суммарная масса порции: 750			20,93	22,05	128,28	760,20
Итого за день			42,59	40,76	209,87	1335,48

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
38/83	Пельмени отварные	200	20	20	38,2	399
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
86,12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
1,1	Хлеб пшеничный обогащ. витамин для	30	2,4	0,3	16,5	78
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 630			23,46	20,51	85,09	611,28
Обед						
58	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107
446,10	Котлеты куриные с томатным соусом	50/50	9,60	12,78	8,63	179,93
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	250
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6
420,02	Хлеб пшеничный обогащ. витамин для	40	3,2	0,4	22	104
1,2	Хлеб ржано-пшенич для дет. питан	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед суммарная масса порции: 800			22,59	23,95	142,20	835,53
Итого за день			46,05	44,46	227,29	1446,81