

Согласовано:  
Директор МОБУ СОШ мп

мп

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

## Ежедневное меню

Дата 22.10.24



Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя: 2

| №<br>реп.                                   | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------|
|                                             |                                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                |
| 1                                           | 2                                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7              |
| <b>Завтрак</b>                              |                                                            |                 |                      |       |        |                |
| 80,55                                       | Рыба, тушеная с овощами(филе минтая)                       | 45/45           | 9,15                 | 7,03  | 1,96   | 108,13         |
| 302,00                                      | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 150/5           | 4,77                 | 4,86  | 21     | 148,55         |
| 285                                         | Чай с лимоном и сахаром                                    | 200             | 0,06                 | 0,01  | 10,19  | 42,28          |
| 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              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66             |
| Итого за Завтрак суммарная масса порции:515 |                                                            |                 | 19,58                | 12,60 | 69,43  | 468,96         |
| <b>Обед</b>                                 |                                                            |                 |                      |       |        |                |
| ттк 66,64                                   | Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы( филе)                  | 250/20          | 7,77                 | 4,65  | 12,59  | 124,1          |
| 206/1                                       | Плов с изюмом                                              | 180             | 4,14                 | 16,11 | 46,44  | 348,3          |
| 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              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66             |
| Итого за Обед суммарная масса порции: 720   |                                                            |                 | 17,51                | 21,46 | 104,81 | 682,30         |
| Итого за день                               |                                                            |                 | 37,09                | 34,06 | 174,24 | 1151,26        |

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 2

| №<br>реп.                                    | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------|
|                                              |                                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                |
| 1                                            | 2                                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7              |
| <b>Завтрак</b>                               |                                                            |                 |                      |       |        |                |
| 80,62                                        | Рыба, тушеная с овощами(филе минтая)                       | 50/50           | 10,18                | 7,78  | 2,17   | 119,99         |
| 175,12                                       | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 180/5           | 5,71                 | 5,11  | 25,76  | 171,65         |
| 285                                          | Чай с лимоном и сахаром                                    | 200             | 0,06                 | 0,01  | 10,19  | 42,28          |
| 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 Завтрак суммарная масса порции: 555 |                                                            |                 | 21,55                | 13,60 | 73,92  | 503,92         |
| <b>Обед</b>                                  |                                                            |                 |                      |       |        |                |
| ттк 66,65                                    | Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы( филе)                  | 250/30          | 15,67                | 16,14 | 15,71  | 170            |
| 206                                          | Плов с изюмом                                              | 250             | 5,8                  | 22,4  | 64,5   | 483            |
| 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              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66             |
| Итого за Обед суммарная масса порции: 800    |                                                            |                 | 27,07                | 39,24 | 125,99 | 862,9          |
| Итого за день                                |                                                            |                 | 48,62                | 52,84 | 199,91 | 1366,82        |