

Согласовано:

Директор МОБУ СОШ мп

М. Мухометов

Утверждаю:

Директор ООО ПТФ "Байкал-сервис"

Шафигуллина Г.Т.

Ежедневное меню

Дата 19/04-23

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: I 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ттк 66,64	Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы(филе)	250/20	11,37	12,52	15,68	221,02
1,5	Бутерброд с сыром	30\10	5,03	2,96	16,5	113
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак суммарная масса порции:640			19,2	16,18	81,98	554,02
Обед						
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
80,55	Рыба, тушеная с овощами(филе минтая)	45/45	9,15	7,03	2,50	148,13
497,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед суммарная масса порции: 735			26,27	18,67	101,07	713,72
Итого за день			45,47	34,85	183,05	1267,74

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: I 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ттк 66,65	Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы(филе)	250/30	15,67	16,14	15,71	240,3
1,5	Бутерброд с сыром	30\10	5,03	2,96	16,5	113
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак суммарная масса порции:650			23,5	19,8	82,01	573,3
Обед						
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	140,7
80,62	Рыба, тушеная с овощами(филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	159,99
497,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,85	7,18	49,00	303,55
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед суммарная масса порции: 825			29,46	21,46	110,66	836,14
Итого за день			52,96	41,26	192,67	1409,44