

Согласовано:

Директор МОБУ СОШ мп

Утверждаю:

мп

Директор ООО ПТО "Байкал-сервис"

Шафигуллина Г.Т.

## Ежедневное меню

Дата

14/02.2025



Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Неделя: 1

| №                                               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------|
|                                                 |                                           |              | Б                    | Ж     | У      |                |
| 1                                               | 2                                         | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7              |
| <b>Завтрак</b>                                  |                                           |              |                      |       |        |                |
| 195                                             | Каша пшеничная молочная жидкая            | 180/5        | 6,5                  | 7,3   | 31,9   | 213            |
| 283                                             | Чай с сахаром                             | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9           |
| 38                                              | Яблоко                                    | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47             |
| 1,5                                             | Бутерброд с сыром                         | 30\10        | 5,03                 | 2,96  | 16,5   | 113            |
| 1,2                                             | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66             |
| Итого за Завтрак ШК суммарная масса порции: 555 |                                           |              | 14,33                | 10,96 | 81,98  | 478,90         |
| <b>Обед</b>                                     |                                           |              |                      |       |        |                |
| 67,32                                           | Свекольник со сметаной                    | 200/10       | 1,6                  | 4,08  | 10,96  | 86,4           |
| 506,26                                          | Тефтели из говядины с томатным соусом     | 60/30        | 8,66                 | 12,10 | 8,33   | 177,10         |
| 497,02                                          | Каша гречневая рассыпчатая с маслом       | 150/5        | 9,04                 | 5,98  | 40,83  | 252,96         |
| 285                                             | Чай с лимоном и сахаром                   | 200          | 0,06                 | 0,01  | 10,19  | 42,28          |
| 1,1                                             | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78             |
| 1,2                                             | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66             |
| Итого за Обед суммарная масса порции: 715       |                                           |              | 24,16                | 22,77 | 100,61 | 702,74         |
| Итого за день                                   |                                           |              | 38,49                | 33,73 | 182,59 | 1181,64        |

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 1

| №                                               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------|
|                                                 |                                           |              | Б                    | Ж     | У      |                |
| 1                                               | 2                                         | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7              |
| <b>Завтрак</b>                                  |                                           |              |                      |       |        |                |
| 195/1                                           | Каша пшеничная молочная жидкая            | 250/7        | 9,1                  | 10,1  | 44,66  | 296            |
| 283                                             | Чай с сахаром                             | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9           |
| 38                                              | Яблоко                                    | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47             |
| 1,5                                             | Бутерброд с сыром                         | 30\10        | 5,03                 | 2,96  | 16,5   | 113            |
| 1,1                                             | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78             |
| Итого за Завтрак ШК суммарная масса порции: 627 |                                           |              | 16,93                | 13,76 | 97,44  | 573,90         |
| <b>Обед</b>                                     |                                           |              |                      |       |        |                |
| 67,08                                           | Свекольник со сметаной                    | 250/5        | 1,88                 | 4,22  | 13,54  | 99             |
| 506,25                                          | Тефтели из говядины с томатным соусом     | 60/40        | 8,76                 | 12,21 | 8,85   | 180,64         |
| 497,03                                          | Каша гречневая рассыпчатая с маслом       | 180/5        | 10,85                | 7,18  | 49,00  | 303,55         |
| 285                                             | Чай с лимоном и сахаром                   | 200          | 0,06                 | 0,01  | 10,19  | 42,28          |
| 1,1                                             | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78             |
| 1,2                                             | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66             |
| Итого за Обед суммарная масса порции: 800       |                                           |              | 26,35                | 24,22 | 111,88 | 769,47         |
| Итого за день                                   |                                           |              | 43,28                | 37,98 | 209,32 | 1343,37        |