

Ежедневное меню

дата

15.11.22

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

12,2	Филе грудки, припущ.в мол. соусе	45\45	12,85	14,74	4,87	202,68
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130\4	4,13	3,97	18,61	126,54
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
476,01	Кисломолочный продукт для детского	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		Масса порции: 575	23,02	22,3	77,4	597,82

Обед

56,21	Суп с мелконашниками. овощ. со смет	250\10	2,14	5,76	11,48	107,06
445,38	Котлеты мясные с молоч. соусом	60\30	10,14	12,87	8,62	167,87
610,03	Рис припущеный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
1,2	Хлеб ржано-пшенич. для детского	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		Масса порции: 700	20,93	25,78	99,55	690,9
Итого за день			43,95	48,08	176,95	1288,72

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 2

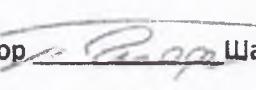
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

12,2	Филе грудки, припущ.в мол. соусе	50\50	14,09	16,39	5,37	224,61
497,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180\5	5,71	5,11	25,76	171,65
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
476,01	Кисломолочный продукт для детского	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		Масса порции: 605	25,84	25,09	85,05	664,86

Обед

56,21	Суп с мелконашниками. овощ. со смет	250\10	2,14	5,76	11,48	107,06
445,38	Котлеты мясные с молоч. соусом	60\30	10,14	12,87	8,62	167,87
611,02	Рис припущеный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		Масса порции: 800	23,29	27,32	117,44	785,1
Итого за день			49,13	52,41	202,49	1449,96

Директор  Шафигуллина Г.Т.Технолог  Нафикова Г.Г.