



Согласовано:  
Директор МОБУ СОШ

мп



мп

Утверждаю:

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

## Ежедневное меню

Дата

02/10-23

### Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>реп.                                    | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------------------|
|                                              |                                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                     |
| 1                                            | 2                                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                   |
| <b>Завтрак</b>                               |                                                            |                 |                      |       |        |                     |
| 445,37                                       | Котлеты мясные с томатным соусом                           | 60/30           | 9,87                 | 11,79 | 8,34   | 178,98              |
| 302,00                                       | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 150/5           | 4,77                 | 4,86  | 21     | 148,55              |
| 283                                          | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                |
| 1,1                                          | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                  |
| 1,2                                          | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30              | 2,40                 | 0,3   | 13,8   | 66                  |
| Итого за Завтрак суммарная масса порции: 505 |                                                            |                 | 19,44                | 17,25 | 70,1   | 511,43              |
| <b>Обед</b>                                  |                                                            |                 |                      |       |        |                     |
| 17\7                                         | Зеленый горошек отварные                                   | 60              | 1,77                 | 0,12  | 3,3    | 22                  |
| 66,63                                        | Суп-лапша (вермишель)                                      | 200             | 2,22                 | 4,23  | 12,49  | 97,08               |
| 80,55                                        | Рыба, тушеная с овощами(филе минтая)                       | 45/45           | 9,15                 | 7,03  | 1,96   | 108,13              |
| 211,06                                       | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 180/10          | 6,97                 | 4,44  | 44,48  | 245,99              |
| 305,11                                       | Витаминизированный кисель                                  | 200             |                      |       | 23,5   | 95                  |
| 1,1                                          | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                  |
| 1,2                                          | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30              | 2,40                 | 0,3   | 13,8   | 66                  |
| Итого за Обед суммарная масса порции: 800    |                                                            |                 | 24,91                | 16,42 | 116,03 | 712,20              |
| Итого за день                                |                                                            |                 | 44,35                | 33,67 | 186,13 | 1223,63             |

### Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>реп.                                    | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------------------|
|                                              |                                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                     |
| 1                                            | 2                                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                   |
| <b>Завтрак</b>                               |                                                            |                 |                      |       |        |                     |
| 445,36                                       | Котлеты мясные с томатным соусом                           | 60/40           | 9,97                 | 11,9  | 8,87   | 182,53              |
| 175,12                                       | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 180/5           | 5,71                 | 5,11  | 25,76  | 171,65              |
| 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              | 2,40                 | 0,3   | 13,8   | 66                  |
| Итого за Завтрак суммарная масса порции: 555 |                                                            |                 | 21,28                | 17,71 | 80,41  | 564,08              |
| <b>Обед</b>                                  |                                                            |                 |                      |       |        |                     |
| 17\8                                         | Зеленый горошек отварные                                   | 100             | 2,95                 | 0,2   | 5,5    | 36,67               |
| 66,62                                        | Суп-лапша (вермишель)                                      | 250             | 2,77                 | 5,29  | 15,61  | 121,35              |
| 80,62                                        | Рыба, тушеная с овощами(филе минтая)                       | 50/50           | 10,18                | 7,78  | 2,17   | 119,99              |
| 211,06                                       | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 180/10          | 6,97                 | 4,44  | 44,48  | 245,99              |
| 305,11                                       | Витаминизированный кисель                                  | 200             |                      |       | 23,5   | 95                  |
| 420,06                                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50              | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                 |
| 421,11                                       | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40              | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                  |
| Итого за Обед суммарная масса порции: 930    |                                                            |                 | 30,07                | 18,61 | 137,16 | 837,00              |
| Итого за день                                |                                                            |                 | 51,35                | 36,32 | 217,57 | 1401,08             |