

Согласовано:

Директор МОБУ СОШ



Ежедневное меню

Утверждаю:

мп

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

Дата 04.10.2019

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ШК 7-14 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
211,56	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
86,12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 590			13,27	13,14	102,68	582,51
Обед						
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,68	4	11,1	88,8
445,37	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	208
302	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111
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	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед суммарная масса порции: 710			20,74	23,13	115,70	730,78
Итого за день			34,01	36,27	218,38	1313,29

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
211,5	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	200	11,78	15,72	41,27	354,97
86,12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 630			15,62	16,31	110,89	653,57
Обед						
54,13	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,1	5,2	15,4	119
445,36	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	250
302	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111
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: 810			22,82	25,88	133,82	832,53
Итого за день			38,44	42,19	244,71	1486,1