

## Ежедневное меню

ДАТА

30.11.22

## Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

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

## Завтрак

|                  |                                         |           |       |       |       |        |
|------------------|-----------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|--------|
| тк 129,16        | Суп картоф. с горох. и гренок., с мясом | 250/20/20 | 17,07 | 12,1  | 37,16 | 325,78 |
| 288,02           | Какао с молоком                         | 200       | 3,87  | 3,8   | 15,09 | 111,46 |
| 401              | Масло сливочное                         | 10        | 0,08  | 7,25  | 0,13  | 66,1   |
| 27,01            | Сыр (порциями)                          | 10        | 2,63  | 2,66  |       | 35     |
| 1,1              | Хлеб пшеничный обогащенный              | 30        | 2,4   | 0,3   | 16,5  | 78     |
| Итого за Завтрак |                                         |           | 26,05 | 26,11 | 68,88 | 616,34 |

Дополнительное питание: Сок

1 шт

## Обед

|               |                                   |        |       |       |       |        |
|---------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 53,42         | Щи из свежей капусты со сметаной  | 200/10 | 1,68  | 4,86  | 7,36  | 80,73  |
| 96,19         | Гуляш                             | 45/45  | 13,78 | 15,03 | 3,18  | 203,03 |
| 211,05        | Макаронные изделия отварные с     | 150/5  | 5,82  | 4,31  | 37,08 | 210,5  |
| 305,11        | Витаминизированный кисель         | 200    |       |       | 23,5  | 95     |
| 1,1           | Хлеб пшеничный обогащенный        | 30     | 2,4   | 0,3   | 16,5  | 78     |
| 1,2           | Хлеб ржано-пшеничный для детского | 30     | 2,4   | 0,3   | 13,8  | 66     |
| Итого за день |                                   |        | 52,13 | 50,91 | 170,3 | 1349,6 |

## Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 2

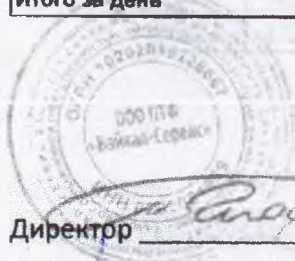
| №<br>рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |   |   | Энерге-<br>тическая |
|-----------|--------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|---------------------|
|           |                                |                 |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

## Завтрак

|                  |                                         |           |       |       |       |        |
|------------------|-----------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|--------|
| тк 129,17        | Суп картоф. с горох. и гренок., с мясом | 250/20/30 | 21,37 | 15,71 | 37,19 | 375,61 |
| 288,02           | Какао с молоком                         | 200       | 3,87  | 3,8   | 15,09 | 111,46 |
| 401              | Масло сливочное                         | 10        | 0,08  | 7,25  | 0,13  | 66,1   |
| 27,01            | Сыр (порциями)                          | 10        | 2,63  | 2,66  |       | 35     |
| 1,1              | Хлеб пшеничный обогащенный              | 30        | 2,4   | 0,3   | 16,5  | 78     |
| Итого за Завтрак |                                         |           | 30,35 | 29,72 | 68,91 | 666,17 |

## Обед

|               |                                   |        |       |       |        |         |
|---------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| 53,05         | Щи из свежей капусты со сметаной  | 250/10 | 2,03  | 5,7   | 9,11   | 96,86   |
| 96,2          | Гуляш                             | 50/50  | 15,31 | 16,7  | 3,53   | 225,56  |
| 211,06        | Макаронные изделия отварные с     | 180/10 | 6,97  | 4,44  | 44,48  | 245,99  |
| 305,11        | Витаминизированный кисель         | 200    |       |       | 23,5   | 95      |
| 1,1           | Хлеб пшеничный обогащенный        | 30     | 2,4   | 0,3   | 16,5   | 78      |
| 1,2           | Хлеб ржано-пшеничный для детского | 30     | 2,4   | 0,3   | 13,8   | 66      |
| Итого за Обед |                                   |        | 29,11 | 27,44 | 110,92 | 807,41  |
| Итого за день |                                   |        | 59,46 | 57,16 | 179,83 | 1473,58 |



Директор

Шафигуллина Г.Т.

Технолог

Нафикова Г.Г.