



Согласовано:

Директор МОБУ СОШ мп



Утверждаю:

Директор ООО ПТФ "Байкал-сервис"

Шафигуллина Г.Т.

Ежедневное меню

Дата 22.01.24

Рацион: Ш 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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 обогащ. витамин для	30	2,4	0,3	16,5	78
1,2	Хлеб ржано-пшенич для дет. питан	30	2,40	0,3	13,8	66
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 505			19,44	17,25	70,1	511,43

Обед						
66,63	Суп-лапша (вермишель)	200	2,22	4,23	12,49	97,08
80,55	Рыба, тушен с овощ (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
211,06	Макаронные изделия отв с маслом	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
1,1	Хлеб пшеничный обогащ. витамин для	30	2,4	0,3	16,5	78
1,2	Хлеб ржано-пшенич для дет. питан	30	2,40	0,3	13,8	66
Итого за Обед суммарная масса порции: 740			23,14	16,30	112,73	690,20
Итого за день			42,58	33,55	182,83	1201,63

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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 обогащ. витамин для	40	3,2	0,4	22	104
1,2	Хлеб ржано-пшенич для дет. питан	30	2,40	0,3	13,8	66
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 555			21,28	17,71	80,41	564,08

Обед						
66,62	Суп-лапша (вермишель)	250	2,77	5,29	15,61	121,35
80,62	Рыба, тушен с овощ (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
211,06	Макаронные изделия отв с маслом	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,02	Хлеб пшеничный обогащ. витамин для	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшенич для дет. питан	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед суммарная масса порции: 820			26,32	18,31	126,16	774,33
Итого за день			47,60	36,02	206,57	1338,41