



Согласовано:
Директор МОБУ СОШ _____ мп

А. М. Ширякина 17



Утверждаю:

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

Ежедневное меню

Дата 15/03-23

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
тк 129,16	Суп картофельный с горохом и гречками,с	250/20/20	17,07	12,1	37,16	299,9
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
86,04	Печенье	50	4	5,5	32,7	196,5
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78
Итого за Завтрак		суммарная масса порции:570	23,47	17,9	96,34	614,3
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Обед						
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	140,7
80,55	Рыба, тушенная с овощами(филе минтая)	45/45	9,15	7,03	2,50	148,13
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		суммарная масса порции: 810	21,59	19,63	98,68	740,2
Итого за день			45,06	37,53	195,02	1354,5

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
тк 129,17	Суп картофельный с горохом и гречками,с	250/20/30	21,37	15,71	37,19	315,61
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
86,04	Печенье	50	4	5,5	32,7	196,5
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78
Итого за Завтрак		суммарная масса порции:580	27,77	21,51	96,37	630,01
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Обед						
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	140,7
80,62	Рыба, тушенная с овощами(филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	159,99
138,07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,45	196,9
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		суммарная масса порции: 840	23,06	21,06	101,3	771,77
Итого за день			50,83	42,57	197,67	1401,78