



Согласовано:
Директор МОБУ СОШ мп

М. В. Шадигулдина



мп

Утверждаю:

Директор ООО ПТО "Байкал-сервис"
Шафигулдина Г.Т.

Ежедневное меню

Дата 25.12.2024

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 8)

Рацион: ШК 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						
ттк 129,16	Суп гороховый с гречками, с мясом птицы (филе)	250/20/20	13,45	4,7	31,6	225,3
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
1,1	Бутерброд с маслом	30\10	2,48	7,55	16,63	144,1
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Завтрак суммарная масса порции:560			18,33	12,55	85,53	530,4
Обед						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
97,64	Жаркое по-домашнему с говядиной	180	11,56	16	21,08	257,88
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	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: 720			23,56	29,93	84,52	682,98
Итого за день			41,89	42,48	170,05	1213,38

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 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						
ттк 129,17	Суп гороховый с гречками,с мясом птицы (филе)	250/20/30	21,37	15,71	37,19	240
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
1,1	Бутерброд с маслом	30\10	2,48	7,55	16,63	144,1
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Завтрак суммарная масса порции:570			26,25	23,56	91,12	545,1
Обед						
25,27	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,87	8,42	10,97	126,99
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,7	5,6	8,4	91
97,65	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	12,74	15,52	23,48	284,94
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	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: 830			25,51	33,54	92,35	770,93
Итого за день			51,76	57,1	183,47	1316,03