



Согласовано:
Директор МОБУ СОШ мп



Утверждаю:

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

Ежедневное меню

Дата 13/03-23

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11 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						
211,48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,84	11,81	31,01	266,64
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
38,89	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	108
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 510			12,58	12,7	74,96	520,92
Обед						
129,19	Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,64	15,59	114,33
125/1	Голень цыпленка в сметанно-томатном соусе	100/30	25,3	21,9	1,8	305
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78
Итого за Обед суммарная масса порции: 710			36,38	32,54	91,74	805,67
Итого за день			48,96	45,24	166,70	1326,59

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 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	200	11,78	15,72	41,27	354,97
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
38,89	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	108
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 550			14,72	16,51	79,72	583,25
Обед						
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
125/1	Голень цыпленка в сметанно-томатном соусе	100/30	25,3	21,9	1,8	305
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	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: 820			40,72	35,09	117,23	946,45
Итого за день			55,44	51,60	196,95	1529,70