



Согласовано
Директор МОБУ СОШ мп

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

Ежедневное меню

Дата 19/09 - 232

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет

День: вторник

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						
38\8	Пельмени отварные с соусом сметанный с томатом	180/30	18,5	19,1	36,2	378
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
86,12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 640			21,96	19,61	83,09	590,28
Обед						
21	Салат витаминный	80	1,3	3,6	8,9	72
58	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107
506,26	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/30	8,66	12,10	8,33	177,10
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	208
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	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: 830			21,39	25,43	137,51	836,70
Итого за день			43,35	45,04	220,6	1426,98

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: вторник

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							
38\81	Пельмени отв. с соусом сметанный с томатом	200/30	20,3	20,9	39,7	414	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28	
86,12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	
Итого за Завтрак			суммарная масса порции: 660	23,76	21,41	86,59	626,28
Обед							
21\1	Салат витаминный	100	1,6	4,6	11,1	90	
58	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107	
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	250	
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	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: 890	22,55	27,88	148,02	900,24
Итого за день				46,31	49,29	234,61	1526,52