

Согласовано:

Директор МОБУ СОШ мп

мп

Утверждаю:

Директор ООО ПТФ "Байкал-сервис"

Шафигуллина Г.Т.

Ежедневное меню

Дата 03.10.24

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

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						
17.фев	Морковь свежая порционная	60	0,72	0,06	3,8	18,48
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	27,28	266,18
302	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,3	13,8	66
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 500			21,33	17,51	88,38	539,66
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	1,36	4,48	6,72	72,8
38/9	Пельмени отварные	180	18,2	18,2	34,7	363
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	68
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: 710			25,64	28,51	97,19	724,17
Итого за день			46,97	46,02	185,57	1263,83

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: четверг

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						
17\3	Морковь свежая порционная	100	1,2	0,1	6,3	30,8
131,81	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	18,5	30,3	296
302	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,3	13,8	66
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 560			23,50	19,40	93,90	581,80
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
38\83	Пельмени отварные	200	20	20	38,2	399
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	68
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	40	3,2	0,4	22	104
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,3	13,8	66
Итого за Обед суммарная масса порции: 830			29,33	34,88	112,26	854,99
Итого за день			52,83	54,28	206,16	1436,79