

Согласовано

Директор МОБУ СОШ

мп

Утверждаю:

Директор ООО ПТФ "Байкал-сервис"

Шафигуллина Г.Т.

Ежедневное меню

Дата

25.01.2024

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Ш 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						
2,1	Салат из белокоч капусты с морк	60	1,38	3,08	7,01	62,12
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	27,28	266,18
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
1,1	Хлеб пшеничный обогащ. витамин для	30	2,4	0,3	16,5	78
1,2	Хлеб ржано-пшенич для дет. питан	30	2,40	0,3	13,8	66
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 500			21,39	20,33	74,29	511,30
Обед						
17\3	Свекла отварная порционная	60	1,05	0,07	6	28,9
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
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 обогащ. витамин для	30	2,4	0,3	16,5	78
1,2	Хлеб ржано-пшенич для дет. питан	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед суммарная масса порции: 710			25,89	23,89	97,25	684,63
Итого за день			47,28	44,22	171,54	1195,93

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Ш 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						
2,11	Салат из белокоч капусты с морк	100	2,3	5,13	11,68	103,53
131,81	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	18,5	30,3	296
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
1,1	Хлеб пшеничный обогащ. витамин для	30	2,4	0,3	16,5	78
1,2	Хлеб ржано-пшенич для дет. питан	30	2,40	0,3	13,8	66
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 560			24,00	24,23	81,98	582,53
Обед						
17\5	Свекла отварная порционная	100	1,75	0,13	10	48,16
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86
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 обогащ. витамин для	40	3,2	0,4	22	104
1,2	Хлеб ржано-пшенич для дет. питан	30	2,40	0,3	13,8	66
Итого за Обед суммарная масса порции: 830			29,54	26,69	112	782,02
Итого за день			53,54	50,92	193,98	1364,55