

# Ежедневное меню

Дата 24.10 2022г

## Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
ттк 66,64	Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы(	250/20	11,37	12,52	15,68	221,02
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Итого за Завтрак масса порции: 540			18,14	22,94	53,5	494,4
<b>Обед</b>						
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
80,55	Рыба, тушенная с овощами(филе	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
302,00	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,40	0,3	13,8	66
Итого за Обед масса порции : 720			20,84	17,44	94,02	610,01
Итого за день			38,98	40,38	147,52	1104,41

## Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
ттк 66,65	Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы(	250/30	15,67	16,14	15,71	270,85
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Итого за Завтрак Масса порции: 550			22,44	26,56	53,53	544,23
<b>Обед</b>						
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86
80,62	Рыба, тушенная с овощами(филе	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
497,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,85	7,18	49,00	303,55
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,40	0,3	13,8	66
Итого за Обед Масса порции: 805			28,30	21,35	123,50	793,00
Итого за день			50,74	47,91	177,03	1337,23

Директор Шафигуллина Г.Т.

Технолог Нафикова Г.Г.