

**Ежедневное меню**  
**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: ШК 7-11 лет

дата

09.11.22

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
445,37	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
497,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>Масса порции: 575</b>		<b>21,71</b>	<b>18,47</b>	<b>85,45</b>
<b>Обед</b>						
2,2	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,56	4,17	8,41	78,84
66,63	Суп-лапша (вермишель)	200	2,22	4,23	12,49	97,08
684	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	150	9,62	11,75	17,58	214,83
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный	70	5,6	0,7	38,5	182
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,4	0,3	13,8	66
<b>Итого за Обед</b>		<b>Масса порции: 730</b>		<b>21,4</b>	<b>21,15</b>	<b>114,28</b>
<b>Итого за день</b>						
				<b>43,11</b>	<b>39,62</b>	<b>199,73</b>
						<b>1330,59</b>

**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: ШК 12 лет и старше

день: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
445,37	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
497,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,85	7,18	49,00	303,55
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>Масса порции: 570</b>		<b>23,52</b>	<b>19,67</b>	<b>93,62</b>
<b>Обед</b>						
2,21	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,96	5,21	10,51	98,55
66,62	Суп-лапша (вермишель)	250	2,77	5,29	15,61	121,35
684	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	150	9,62	11,75	17,58	214,83
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный	60	8	0,6	33	156
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
<b>Итого за Обед</b>		<b>Масса порции: 780</b>		<b>25,55</b>	<b>23,25</b>	<b>118,6</b>
<b>Итого за день</b>						
				<b>49,07</b>	<b>42,92</b>	<b>212,22</b>
						<b>1421,16</b>

Директор Шаfigуллина Г.Т.

Технолог Нафикова Г.Г.