

# Ежедневное меню

ДАТА

05.12.2022

## Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**Завтрак**

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
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>масса порции: 540</b>	<b>18,08</b>	<b>22,93</b>	<b>66,81</b>	<b>547,12</b>

**Дополнительное питание: Шоколад 1шт**

**Обед**

53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
80,55	Рыба, тушен. с овощами(филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
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
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,40	0,3	13,8	66
<b>Итого за Обед</b>		<b>масса порции : 735</b>	<b>23,87</b>	<b>18,37</b>	<b>87,63</b>	<b>611,72</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,95</b>	<b>41,3</b>	<b>154,44</b>	<b>1158,84</b>

## Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**Завтрак**

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
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>Масса порции: 550</b>	<b>22,38</b>	<b>26,55</b>	<b>66,84</b>	<b>596,95</b>

**Обед**

53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86
80,62	Рыба, тушен. с овощами(филе минтая)	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
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный	60	8	0,6	33	156
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,40	0,3	13,8	66
<b>Итого за Обед</b>		<b>Масса порции: 835</b>	<b>31,06</b>	<b>21,26</b>	<b>103,26</b>	<b>716,30</b>

Директор Раиса Шафигуллина Г.Т.

Технолог

Нафикова Г.Г.