



Утверждаю
Директор

Насырова Г.М. 7-11 лет

Рацион: Школьное меню

7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-11р	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100	14,77	7,99	4,36	149,51
212,00	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	207,91
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		510	23,94	12,59	83,66	549,93
Обед						
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	4,42	6,86	70,52
6,00	салат из белокочанной капусты	60	1,42	4,08	9,39	74,55
439,00	Филе грудки, припущенное с овощами	90	6,98	9,76	7,60	147,20
297,00	каша перловая рассыпчатая	150	4,60	3,90	31,70	190,8
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		760	18,34	22,78	98,56	675,58
Итого за день		1270	42,28	35,37	182,22	1225,51



Утверждаю

Директор:

Насырова Г.М.

12 лет и старше

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-11р	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	150	22,16	11,98	6,54	224,27
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		590	32,43	17,37	93,10	666,27
Обед						
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,53	8,58	88,15
6,00	салат из белокочанной капусты	100	2,40	6,80	15,65	124,25
439,00	Филе грудки, припущенное с овощами	100	7,76	10,84	8,44	163,60
297,00	каша перловая рассыпчатая	180	5,50	4,70	38,00	229,0
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		890	21,41	28,49	113,68	797,51
Итого за день		1480	53,84	45,86	206,78	1463,78



Утверждаю

Директор:

Насырова Г.М.

Родительский взнос

Рацион: Школьное меню

12 и старше

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-11р	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	150	22,16	11,98	6,54	224,27
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		590	32,43	17,37	93,10	666,27