



Утверждаю
Директор:

Насырова Г.М. 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
98,00	жаркое по-домашнему	200	16,56	14,49	16,41	259,65
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,7
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		660	23,62	18,55	73,80	555,30
Обед						
59,00	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,53	1,77	14,14	82,17
443,00	плов из говядины	150	15,70	15,10	25,30	305,00
34,00	Салат "Здоровье"	60	0,88	2,70	6,68	48,00
283,00	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		670	22,79	20,19	89,13	627,68
Итого за день		1330	46,41	38,74	162,93	1182,98
Итого за период			407,44	343,81	1622,49	11404,09

Утверждаю

Директор:

Насырова Г.М.

12 лет и старше

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
98,00	жаркое по-домашнему	250	27,04	23,10	24,10	412,32
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,7
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак			34,10	27,16	81,49	707,97
Обед						
59,00	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,16	2,21	17,68	102,71
443,00	плов из говядины	210	21,90	21,20	35,50	428,00
34,00	салат "Здоровье"	100	1,46	4,60	7,80	80,00
283,00	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед			30,20	28,63	103,99	803,22
Итого за день			64,30	55,79	185,48	1511,19
Итого за период			510,73	441,13	1790,12	13372,58
Итого за период			51,07	44,11	179,01	1337,26

Утверждаю

Директор:

Насырова Г.М.

Родительский взнос

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
98,00	жаркое по-домашнему	250	27,04	23,10	24,10	412,32
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,7
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак			30,80	23,86	75,99	642,97