

Утверждаю

Директор

Насырова Г.М.

7-11 лет



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

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						
59,00	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,53	1,77	14,14	82,17
311,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0	0	24,0	95
588,00	Плоды свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,7	61
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		590	20,58	19,13	85,87	598,31
Обед						
54,00	Рассольник ленинградский	200	2,12	4,57	10,50	95,17
54-11р	рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100	14,77	7,99	4,36	149,51
173,00	каша гречневая раасыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
34,00	Салат "Здоровье"	60	0,88	2,70	6,68	48,00
295,00	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,65
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		770	30,26	21,92	112,89	768,90
Итого за день		1360	50,84	41,05	198,76	1367,21

Утверждаю

Директор:

Насырова Г.М.

12 лет и старше

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
59,00	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,16	2,21	17,68	102,71
311,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0	0	24,0	95
588,00	Плоды свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,7	61
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		640	24,69	23,62	89,90	670,86
Обед						
54,00	Рассольник ленинградский	250	2,65	5,71	13,14	118,96
54-11р	рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	150	22,16	11,98	6,54	224,27
173,00	каша гречневая раасыпчатая	180	10,50	6,36	47,46	294,68
34,00	салат "Здоровье"	100	1,46	4,60	7,80	80,00
295,00	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,65
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		940	40,53	29,41	126,83	948,56
Итого за день		1580	65,22	53,03	216,73	1619,42

Утверждаю

Директор:

Насырова Г.М.

Родительский взнос

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
59,00	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,16	2,21	17,68	102,71
311,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0	0	24,0	95
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		510	6,76	2,81	74,68	349,71