



Утверждаю
Директор: Насырова Г.М. 7-11
дет

Рацион: Школьное меню

День: среда
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						
61,00	суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,12	2,30	11,31	73,62
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
118	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61
			6,38	3,45	67,27	328,35
Итого за Завтрак		590				
Обед						
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	4,42	6,86	70,52
96,00	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17
212,00	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	207,91
42,00	винегрет овощной	60	0,88	1,60	4,23	35,18
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		760	24,73	25,56	103,36	745,43
Итого за день		1350	31,11	29,01	170,63	1073,78

Утверждаю
Директор: Насырова Г.М. 12 лет и старше

Рацион: Школьное меню

День: среда

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						
61,00	суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,65	2,90	14,14	92,03
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
118	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого за Завтрак		640	6,91	4,05	70,10	346,76
Обед						
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,53	8,58	88,15
96,00	Гуляш из отварной говядины	120	22,07	20,79	4,04	268,22
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
42,00	винегрет овощной	100	1,47	2,70	7,05	58,63
295,00	Компот из свежих фруктов (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		910	35,96	34,55	115,11	895,14
Итого за день		1550	42,87	38,60	185,21	1241,90

Утверждаю
Директор: Насырова Г.М.

Родительский взнос
Рацион: Школьное меню

День: среда

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						
61,00	суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,65	2,90	14,14	92,03
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		510	6,39	3,53	57,36	285,66