



Утверждаю
Директор:

Насырова Г.М. 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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						
96	гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,8	4,09	201,17
173	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,57
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		500	25,41	21,33	86,77	640,37
Обед						
51,00	салат из свеклы с яблоками	60	0,60	3,00	5,00	51,00
63,00	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167,14
98,00	жаркое по-домашнему	200	16,56	14,49	16,41	259,7
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		720	27,26	21,72	91,25	670,30
Итого за день		1220	52,67	43,05	178,02	1310,67

Утверждаю
Директор

Насырова Г.М. 12 лет и старше

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ 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						
96	гуляш из отварной говядины	120	22,07	20,79	4,04	268,22
173	каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	6,36	47,76	294,68
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		560	36,31	27,78	95,02	756,53
Обед						
51,00	салат из свеклы с яблоками	100	1,00	5,00	8,30	85,00
63,00	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167,14
97,00	жаркое по-домашнему	250	27,04	23,10	24,10	412,3
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		810	38,14	32,33	102,24	856,97
Итого за день		1370	74,45	60,11	197,26	1613,50

Утверждаю

Директор

Насырова Г.М.

Родительский взнос

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ 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						
96	гуляш из отварной говядины	120	22,07	20,79	4,04	268,22
173	каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	6,36	47,76	294,68
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		560	36,31	27,78	95,02	756,53