



Утверждаю
Директор:

Насырова Г.М. 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
63,00	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167,14
289	какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,5
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		645	16,54	14,99	85,84	546,30
Обед						
63,00	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167,14
439,00	Филе грудки, припущенное с овощами	90	6,98	9,76	7,60	147,20
131,00	картофель отварной с маслом	170	4,13	4,32	21,21	137,06
51,00	салат из свеклы с яблоками	60	0,60	3,00	5,00	51,00
294,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,84
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		780	15,79	17,72	95,07	604,10
Итого за день		1425	15,79	17,72	95,07	604,10

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
63,00	Суп картофельный с бобовыми	250	8,03	4,51	33,54	208,92
289	какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,5
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		660	17,00	15,58	89,45	563,96
Обед						
63,00	Суп картофельный с бобовыми	250	8,03	4,51	33,54	208,92
439,00	Филе грудки, припущенное с овощами	100	7,76	10,84	8,44	163,60
131,00	картофель отварной с маслом	180	4,37	4,57	22,46	145,12
51,00	салат из свеклы с яблоками	100	1,00	5,00	8,30	85,00
294,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,84
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		890	17,21	21,05	100,46	662,56
Итого за день		1550	17,21	21,05	100,46	662,56

Утверждаю
Директор: Насырова Г.М. Родительский взнос

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
63,00	Суп картофельный с бобовыми	250	8,03	4,51	33,54	208,92
289	какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,5
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		510	15,50	8,91	81,63	472,38