



Утверждаю
Директор:

Насырова Г.М. 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
131,00	плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05
289	какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,5
17	салат из моркови	60	0,67	3,05	9,55	69,0
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		520	35,96	29,67	83,02	802,48
Обед						
56,00	Борщ с капустой и картофелем	200	1,67	3,59	9,75	76,38
339,00	Котлеты из говядины	100	17,60	12,30	15,00	243,00
138	картофельное пюре	150	3,26	5,04	22,03	146,96
42	салат из белокачанной капусты с яблоками	60	1,10	2,70	5,70	55,00
294	компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,8
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		770,00	27,71	24,27	113,74	790,18
Итого за день		1290,00	63,67	53,94	196,76	1592,66

Утверждаю

Директор: Насырова Г.М. 12 лет и старше

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
131,00	плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
289	какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,5
17	салат из моркови	100	1,11	5,08	15,91	115,0
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		580	39,18	33,92	91,92	895,46
Обед						
56,00	Борщ с капустой и картофелем	250	2,09	4,49	12,19	95,48
339,00	Котлеты из говядины	120	21,10	14,76	18,00	291,60
138	картофельное пюре	200	4,35	6,72	29,37	195,94
42	салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,80	4,60	9,60	91,00
294	компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,8
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		930	33,42	31,21	130,42	942,86
Итого за день		1510	72,60	65,13	222,34	1838,32

Утверждаю

Директор: Насырова Г.М. Родительский взнос

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
131,00	плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
289	какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,5
17	салат из моркови	100	1,11	5,08	15,91	115,0
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		580	39,18	33,92	91,92	895,46