

Согласовано:

Директор МОБУ СОШ №11
М.П.

Утверждаю:

Директор ООО ПТФ "Байкал-сервис"

Шафигуллина Г.Т.

Ежедневное меню

Дата 21.11.23

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

38/9	Пельмени отварные	180	18,2	18,2	34,7	363		
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		
86,12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		
1,1	Хлеб пшеничный обогащ. витамин для	30	2,4	0,3	16,5	78		
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 610			21,66	18,71	81,59	575,28

Обед

58	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107		
446,00	Котлеты куриные с томатным соусом	50/40	9,50	12,32	8,00	172,60		
610,03	Рис припущеный	150	3,79	6,54	38,96	208		
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6		
1,1	Хлеб пшеничный обогащ. витамин для	30	2,4	0,3	16,5	78		
1,2	Хлеб ржано-пшенич для дет. питан	30	2,4	0,3	13,8	66		
Итого за Обед		суммарная масса порции: 750			20,93	22,05	128,28	760,20
Итого за день					42,59	40,76	209,87	1335,48

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

38\83	Пельмени отварные	200	20	20	38,2	399		
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		
86,12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		
1,1	Хлеб пшеничный обогащ. витамин для	30	2,4	0,3	16,5	78		
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 630			23,46	20,51	85,09	611,28

Обед

58	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107		
446,10	Котлеты куриные с томатным соусом	50/50	9,60	12,78	8,63	179,93		
611,02	Рис припущеный	180	4,55	7,88	46,75	250		
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6		
420,02	Хлеб пшеничный обогащ. витамин для	40	3,2	0,4	22	104		
1,2	Хлеб ржано-пшенич для дет. питан	30	2,4	0,3	13,8	66		
Итого за Обед		суммарная масса порции: 800			22,59	23,95	142,20	835,53
Итого за день					46,05	44,46	227,29	1446,81