

Рацион: Школьное меню

Меню на 17.01.2022.

День: 1
Неделя: 1

Университет
Директор



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4, ММС, ОВЗ						
27.01	Сыр (порциями)					
80.62	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	10	2,63	2,66		35
610.03	Рис припущенный	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
282.11	Напиток витаминизированный "Витощка"	150	3,79	6,54	38,96	229,69
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200			9,7	39
		30	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак						
			20,60	17,48	78,33	553,68
Обед ОВЗ						
53.42	Шн из свежей капусты с мясом птицы					
233.23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	250/60	1,68	4,86	7,36	80,73
211.05	Макаронные изделия отварные с маслом	50/50	19,83	17,99	2,93	251,97
283	Чай с сахаром	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200			9,98	39,9
		50	3,2	0,4	22	104
Итого за Обед						
			30,53	27,56	79,35	687,10
Обед 5-11						
	Котлеты из птиц					
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	13,00	14,00	8,00	208,00
	Соус томатный	100	4,00	3,00	22,00	131,00
	Чай с сахаром	50		1,00	1,00	14,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200	16			70,0
		85	2,0		14	71
Итого за Обед						
			35,00	18,00	45,00	494,00
Итого за день						
			86,13	63,04	202,68	1734,78