

9-15

Утверждено
Директор *РК*



Рацион: Школьное меню

Меню на 27.01.2022

День: 27.01.2022
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 1-4, ММС, ОБЗ завтрак						
27,01	Сыр (порциями)					
118,06	Рагу овощное с мясом птицы	10	2,63	2,66		35
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом с соусом томатным	150	12,96	15,24	12,02	237,8
282,11	Кисель витаминизированный "Витошка"	150/40	4,81	8,49	21,54	181,60
476,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200			9,7	39
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,6	0,45	24,75	117
Итого за Завтрак			27,20	30,04	72,51	672,40
Обед ОБЗ						
2,10	Салат из белокачанной капусты с морковью					
54,47	Рассольник ленинградский с мясом птицы	60	1,38	3,08	7,01	62,12
97,64	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	250/60	2,09	5,01	13,9	109,77
283	Чай с сахаром	250	11,56	14,11	21,08	257,88
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200			9,98	39,9
		50	3,6	0,45	24,75	117
Итого за Обед			18,63	22,65	76,72	586,67
Обед 5-11						
	Салат из свеклы					
	Котлеты из птицы	100	1,00	3,00	5,00	51,00
	Соус томатный	75	10,00	11,00	8,0	171,00
	Чай с сахаром	50	0,00	1,00	1,00	14,00
	Хлеб пшеничный	200			16,00	70,0
	Пюре картофельное	85	2		14,00	71,0
		100	3,0	6,00	22,00	153
Итого за Обед			16,00	21,00	66,00	530,00
Итого за день			61,83	73,69	215,23	1789,07