

Рацион: Школьное меню

Меню на 31.01.2022.

День: 1
Неделя: 1

Удобрение
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, ОБЗ						
27.01	Сыр (порциями)					
80.62	Рыба, тушенная с овощами (Филе минтая)	10	2,63	2,66		
610.03	Рис припущенный	50/50	10,18	7,78		35
282.11	Напиток витаминизированный "Виташка"	150	3,79	6,54	2,17	119,99
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200			38,96	229,69
		30	4	0,5	9,7	39
					27,5	130
Итого за Завтрак						
Обед ОБЗ						
53.42	Ши из свежей капусты с мясом птицы		20,60	17,48	78,33	553,68
233.23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	250/60	1,68	4,86	7,36	
211.05	Макаронные изделия отварные с маслом	50/50	19,83	17,99	2,93	80,73
283	Чай с сахаром	150/5	5,82	4,31	37,08	251,97
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200			9,98	210,5
		50	3,2	0,4	22	39,9
						104
Итого за Обед						
Обед 5-11						
	Котлеты из птиц		30,53	27,56	79,35	687,10
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	13,00	14,00	8,00	
	Соус томатный	100	4,00	3,00	22,00	208,00
	Чай с сахаром	50		1,00	1,00	131,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200	16			14,0
		85	2,0			70,0
					14	71
Итого за Обед						
Итого за день						
			35,00	18,00	45,00	494,00
			86,13	63,04	202,68	1734,78