

9-15

Утверждено
Директор *РК*

Рацион: Школьное меню

Меню на 10.01.2022

День: 10.01.2022
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)					
118,08	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	200			9,7	39
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	100	3,2	3,2	4,4	62
Итого за Завтрак		30	3,6	0,45	24,75	117
Обед ОБЗ						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью		27,20	30,04	72,51	672,40
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
Итого за Обед		100	3,0	6,00	22,00	153
Итого за день			18,00	21,00	66,00	530,00
			61,83	73,69	215,23	1789,07