

Рацион: Школьное меню

Меню на 16.02.2022

День: 16.02.2022

Утверждено  
Директор: *РЦ*

| №<br>реп.                     | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Неделя:              |       |        | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|                               |                                                            |              | Пищевые вещества (г) |       |        |                                   |
| 1                             | 2                                                          | 3            | Б                    | Ж     | У      | 7                                 |
| Завтрак 1-4, ММС, ОБЗ завтрак |                                                            |              |                      |       |        |                                   |
| 27.01                         | Сыр (порциями)                                             | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 35                                |
| 445.3                         | Котлеты из мяса птицы томатным соусом                      | 60/40        | 9,97                 | 11,9  | 8,87   | 182,53                            |
| 211.05                        | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 150/5        | 5,82                 | 4,31  | 37,08  | 210,5                             |
| 283                           | Чай с сахаром                                              | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                              |
| 420.06                        | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                               |
| Итого за Завтрак              |                                                            |              | 19,79                | 16,71 | 83,43  | 562,93                            |
| Обед ОБЗ                      |                                                            |              |                      |       |        |                                   |
| 53.39                         | Щи из свежей капусты с мясом птицы                         | 200/60       | 1,55                 | 4,11  | 7,18   | 72,63                             |
| 80.55                         | Рыба, тушеная с овощами (Филе минтая)                      | 50/50        | 9,15                 | 7,03  | 1,96   | 108,13                            |
| 611.02                        | Рис припущенный                                            | 150          | 4,55                 | 7,88  | 46,75  | 275,89                            |
| 283                           | Чай с сахаром                                              | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                              |
| 420.06                        | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                               |
| Итого за Обед                 |                                                            |              | 19                   | 20    | 93     | 627                               |
| Обед 5-11                     |                                                            |              |                      |       |        |                                   |
|                               | салат из свеклы                                            | 100          | 1,00                 | 3,00  | 5,00   | 51,00                             |
|                               | Котлеты из мяса птицы                                      | 50           | 13,00                | 14,00 | 8,00   | 209,00                            |
|                               | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 100          | 4,00                 | 3,00  | 22,00  | 131,00                            |
|                               | соус томатный                                              | 50           |                      | 1     | 1,00   | 14,0                              |
|                               | Чай с сахаром / хлеб                                       | 200/55       | 4                    | 0,5   | 16,027 | 69 / 130                          |
| Итого за Обед                 |                                                            |              | 18,00                | 21,00 | 52,00  | 474,00                            |
| Итого за день                 |                                                            |              | 57,04                | 57,23 | 228,80 | 1663,48                           |

3-день.