

Удлертсгаю
Директор: *М.Е.*



Рацион: Школьное меню

Меню на 18.01.2022.

День: 1

№ ре-ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4, овз, ммс завтрак						
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
131,80	Плов из мяса птицы	250	15,21	16,65	37,28	359,21
282,11	Напиток витаминизированный "Витоща"	200			9,7	39
38,59	Яблоко	100	0,5	0,5	12,25	58,75
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,6	0,45	24,75	117
Итого за Завтрак			20,69	20,68	90,99	636,08
Обед овз						
54,47	Рассольник ленинградский с мясом птицы	250/60	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	60/40	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	150	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,6	0,45	24,75	117
Итого за Обед			19,59	21,03	83,70	602,88
Обед 5-11						
	котлеты из птицы	50	10,00	11,00	8,0	171,00
	картофельное пюре	100	3,00	6,00	22,00	153,00
	чай с сахаром	200		1,00	16,0	69,00
	хлеб	85	2		12,00	59,0
Итого за Обед			15,00	18,00	56,00	452,00
Итого за день			55,28	59,71	232,69	1690,96

5-11

5-11