

Утверждено
Директор: *Р.С.*

Меню № 10.03.2022

День: вторник

Рацион: Школьное меню

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, овз, ммс завтрак						
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
97,64	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	250	11,56	14,11	21,08	257,88
401,08	Масло сливочное	10	0,06	5,8	0,1	52,88
283	Чай с сахаром и лимоном	200			9,98	39,9
10,00	Печенье	35	3,2	3,2	4,5	62
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,2	0,4	22	104
			18,02	23,51	57,66	516,66
Итого за Завтрак						
		60	1,38	3,08	7,01	62,12
Обед овз						
2,1	Салат из моркови	250/60	1,55	4,11	7,18	72,63
53,39	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250	15,21	16,65	37,28	359,21
131,80	Плов из мяса птицы	200			9,98	39,9
283	Чай с сахаром	50	4	0,5	27,5	130
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	125	0,4	0,4	9,8	47
38	Яблоко		22,5	24,7	98,8	710,9
Итого за Обед						
		50	11	8	10	160
Обед 5-11						
	котлеты из птиц	100	2,00	3,00	22,00	123,00
	рис отварной	200			16,00	70,00
	чай с сахаром	85	2		14,00	71,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания					
			15,0	11,0	62,0	424,0
Итого за Обед						
			55,56	59,25	218,41	1651,52
Итого за день						

7