

Рацион: Школьное меню

Меню на 21.03.2022

День:

Неделя:

Ум. Верхняя  
Директор:



| №<br>реп.                            | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                                      |                                                            |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                                    | 2                                                          | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Завтрак 1-4, овз, ммс завтрак</b> |                                                            |              |                      |              |               |                                |
| 80,62                                | Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)                      | 50/50        | 10,18                | 7,78         | 2,17          | 119,99                         |
| 610,03                               | Рис припущенный                                            | 150          | 3,79                 | 6,54         | 38,96         | 229,69                         |
| 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                            |
| 38                                   |                                                            |              |                      |              |               |                                |
| <b>Итого за Завтрак</b>              |                                                            |              | <b>17,97</b>         | <b>14,82</b> | <b>78,61</b>  | <b>519,58</b>                  |
| <b>Обед овз</b>                      |                                                            |              |                      |              |               |                                |
| 25,09                                | Салат из свеклы с яблоками                                 | 60           | 0,68                 | 3,11         | 5,95          | 54,96                          |
| 129,08                               | Суп картофельный с горохом с мясом птицы                   | 250/60       | 8,62                 | 3,88         | 28,57         | 175,69                         |
| 233,23                               | Мясо птицы, припущенное в томатном соусе                   | 50/50        | 19,83                | 17,99        | 2,93          | 251,97                         |
| 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                           |
| 420,02                               | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 3,2                  | 0,4          | 22            | 104                            |
| <b>Итого за Обед</b>                 |                                                            |              | <b>35,47</b>         | <b>26,58</b> | <b>100,56</b> | <b>782,06</b>                  |
| <b>Завтрак 5-11</b>                  |                                                            |              |                      |              |               |                                |
|                                      | винегрет                                                   | 100          | 1,00                 | 6,00         | 4,00          | 76,00                          |
|                                      | плов из птицы                                              | 80/170       | 13,00                | 16,00        | 39,00         | 350,00                         |
|                                      | Чай с сахаром                                              | 200          |                      |              | 16,00         | 70,00                          |
|                                      | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 85           | 2,00                 | 14,00        |               | 71,0                           |
| <b>Итого за Обед</b>                 |                                                            |              | <b>15,00</b>         | <b>30,00</b> | <b>55,00</b>  | <b>491,00</b>                  |
| <b>Итого за день</b>                 |                                                            |              | <b>58,66</b>         | <b>64,02</b> | <b>241,80</b> | <b>1719,65</b>                 |

6-11