

Меню № 22.03.2022

День: вторник

Неделя: 2

Рацион: Школьное меню

№ 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		250	11,56	14,11	21,08	257,88
97.64	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	10	0,06	5,8	0,1	52,88
401.08	Масло сливочное	200			9,98	39,9
283	Чай с сахаром и лимоном					
10.00		30	3,2	0,4	22	104
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания		14,82	20,31	53,76	454,66
Итого за Завтрак						
Обед овз			60	1,38	3,08	72,12
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	16,85	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						
Обед 5-11			50	11	8	160
	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						

Утверждено
Директор: *В.В.*

