

Рацион: Школьное меню

Меню на 06.04.2022

День: Понедельник

Университет
Директор: *В.А. Утегалиев*

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя:			Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)			
1	2	3	Б	Ж	У	7
Завтрак 1-4, ММС, ОБЗ завтрак						
27.01						
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	432,93
Обед ОБЗ						
53,39	Щи из свежей капусты с мясом птицы	200/60	1,55	4,11	7,18	72,63
80,55	Рыба, тушенная 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	200/85	4	0,5	16,0/27	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.