

Меню № 12.09.2022.

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			253			
97,64	Каша пшено	250	11,56	14,11	21,08	257,88
401,08	Вутерброд с маслом	10	0,06	5,8	0,1	52,88
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
10,00	Хлеб	190	0,5	0,5	12,25	58,75
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,2	0,4	22	104
Итого за Завтрак			15,32	20,81	63,41	513,41
Обед овз						
2,1	Салат из моркови	60	1,38	3,08	7,01	67,12
53,39	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250/60	1,55	4,11	7,18	72,63
131,80	Плов из мяса птицы	250	15,21	16,65	37,28	359,21
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
38						
Итого за Обед			22,5	24,7	98,8	710,9
Обед 5-11						
	котлеты из птиц	50	11	8	10	160
	рис отварной	100	2,00	3,00	22,00	123,00
	чай с сахаром	200			16,00	70,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	85	2		14,00	71,0
			15,0	11,0	62,0	424,0
Итого за Обед			55,56	59,25	218,41	1651,52
Итого за день						



7