

Утверждено  
Директор: *В.В.*

Рацион: Школьное меню

Меню на 21.09.2022

День: .....

Неделя: .....

| №<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> |                                                            |              |                      |              |               |                                |
| 401,08                               | БУТЕРБРОД с маслом                                         | 35           | 0,06                 | 5,8          | 0,1           | 52,88                          |
| 118,08                               | Каша гречневая                                             | 230/6        | 12,96                | 15,24        | 12,02         | 237,8                          |
| 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                            |
| 38,59                                |                                                            |              |                      |              |               |                                |
| <b>Итого за Завтрак</b>              |                                                            |              | <b>17,02</b>         | <b>21,54</b> | <b>49,6</b>   | <b>460,58</b>                  |
| <b>Обед ОБЗ</b>                      |                                                            |              |                      |              |               |                                |
| 21                                   | Салат из моркови                                           | 60           | 1,38                 | 3,08         | 7,01          | 62,12                          |
| 56,13                                | Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы                 | 250/60       | 2,03                 | 5,67         | 10,16         | 100,62                         |
| 445,35                               | Котлеты из мяса птицы с томатным соусом                    | 60/40        | 9,87                 | 11,79        | 8,34          | 178,98                         |
| 302                                  | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 150/5        | 4,77                 | 4,86         | 21,48         | 148,55                         |
| 294,01                               | Чай с сахаром                                              | 200          | 0,16                 | 0,16         | 18,89         | 78,65                          |
| 420,06                               | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 4                    | 0,5          | 27,5          | 130                            |
| <b>Итого за Обед</b>                 |                                                            |              | <b>20,83</b>         | <b>22,98</b> | <b>86,37</b>  | <b>636,80</b>                  |
| <b>Обед 5-11</b>                     |                                                            |              |                      |              |               |                                |
|                                      | гуляш из птицы                                             | 80/25        | 13                   | 16           | 39            | 350                            |
|                                      | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 100          | 8,00                 | 6,00         | 47,00         | 273,00                         |
|                                      | Чай с сахаром                                              | 200          |                      |              | 15,00         | 60,00                          |
|                                      | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 85           | 2,00                 | 14,00        |               | 71,00                          |
| <b>Итого за Обед</b>                 |                                                            |              | <b>23,00</b>         | <b>36,00</b> | <b>101,00</b> | <b>754,00</b>                  |
| <b>Итого за день</b>                 |                                                            |              | <b>61,29</b>         | <b>75,22</b> | <b>249,12</b> | <b>1857,25</b>                 |

4-11