

Меню № 26.09.2022.

День: вторник  
Неделя: 2

Рацион: Школьное меню

| №<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> |                                                            |              |                      |              |               |                                |
| 27,01                                |                                                            |              | 22,3                 |              |               |                                |
| 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 пшеничный                                             | 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                            |
| <b>Итого за Завтрак</b>              |                                                            |              | <b>15,32</b>         | <b>20,81</b> | <b>63,41</b>  | <b>513,41</b>                  |
| <b>Обед овз</b>                      |                                                            |              |                      |              |               |                                |
| 2,1                                  | Салат из моркови                                           | 60           | 1,38                 | 3,08         | 7,01          | 62,12                          |
| 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                                   |                                                            |              |                      |              |               |                                |
| <b>Итого за Обед</b>                 |                                                            |              | <b>22,5</b>          | <b>24,7</b>  | <b>98,8</b>   | <b>710,9</b>                   |
| <b>Обед 5-11</b>                     |                                                            |              |                      |              |               |                                |
|                                      | 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                          |
| <b>Итого за Обед</b>                 |                                                            |              | <b>55,56</b>         | <b>59,25</b> | <b>218,41</b> | <b>1651,52</b>                 |
| <b>Итого за день</b>                 |                                                            |              |                      |              |               |                                |



7