

Рацион: Школьное меню

Меню на 12.10.2022.

День: 2  
Неделя: 2

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                  |                                                            |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
| 1                | 2                                                          | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              |
| 502,53           | Котлеты из мяса птицы                                      |              |                      |       |        |                                |
| 138,06           | Картофельное пюре                                          |              |                      |       |        |                                |
| 293              | Чай                                                        |              |                      |       |        |                                |
| 1,1              | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания |              |                      |       |        |                                |
| 38               |                                                            |              |                      |       |        |                                |
| Итого за Завтрак |                                                            |              |                      |       |        |                                |
| Обед ОБЗ         |                                                            |              |                      |       |        |                                |
| 56,13            | Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы                 |              |                      |       |        |                                |
| 423,18           | Котлеты рыбные (филе минтая) с томатным соусом             | 250/60       | 2,03                 | 5,67  | 10,16  | 364,19                         |
| 211,05           | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 60/40        | 7,86                 | 6,26  | 8,12   | 100,62                         |
| 283              | Чай с сахаром                                              | 150/5        | 5,82                 | 4,31  | 37,08  | 120,8                          |
| 420,02           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 200          |                      |       | 9,98   | 210,5                          |
|                  |                                                            | 50           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 39,9                           |
| Итого за Обед    |                                                            |              |                      |       |        |                                |
| Обед 5-11        |                                                            |              |                      |       |        |                                |
|                  | Гуляш из мяса птицы                                        |              | 18,91                | 16,64 | 87,34  | 575,82                         |
|                  | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 80/25        | 13,00                | 16,00 | 39,00  | 350,00                         |
|                  | Чай с сахаром                                              | 100          | 6,00                 | 5,00  | 36,00  | 212,0                          |
|                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 200          |                      |       | 15,00  | 60,0                           |
|                  |                                                            | 85           | 2                    |       | 14,00  | 71,0                           |
| Итого за Обед    |                                                            |              |                      |       |        |                                |
| Итого за день    |                                                            |              |                      |       |        |                                |
|                  |                                                            |              | 21,00                | 21,00 | 104,00 | 693,00                         |
|                  |                                                            |              | 49,86                | 47,63 | 248,64 | 1633,01                        |