

Утверждено
Директор: *Д.И.*

Меню на 20.10.2022

Рацион: Школьное меню

День: _____
Неделя: _____

№ 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						
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						
Итого за Завтрак			17,02	21,54	49,6	460,58
Обед ОБЗ						
2,1	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
Итого за Обед			20,83	22,98	86,37	636,80
Обед 5-11						
	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
Итого за Обед			23,00	36,00	101,00	754,00
Итого за день			61,29	75,22	249,12	1857,25

4-11