

10-66

Рацион Школьное меню

Меню № 28.10.2022.

Утверждено
Директор РОО

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4, ММС, ОБЗ завтрак						
80,62	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,2	0,4	22	104
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
10,00						
Итого за Завтрак			17,17	14,72	73,17	493,58
Обед ОБЗ						
25,09	Салат из свеклы с яблоками		20,37	17,92	77,61	555,58
53,39	Рассольник Ленинград.	60	0,68	3,11	5,95	54,96
131,80	Плов из мяса птицы	250/60	1,55	4,11	7,18	72,63
283	Чай с сахаром	250	15,21	16,65	37,28	359,21
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200			9,98	39,9
Итого за обед			3,2	0,4	22	104
Обед 5-11						
	Тефтели из мяса птиц		20,6	24,3	82,4	630,7
	Каша гречневая	90				
	Соус томатный	100	8,00	6,00	47,00	208,00
	Чай с сахаром	50		1,00	1,00	14,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200			16,00	70,0
Итого за Обед			85	2,0	14	71
Итого за день			10,00	7,00	78,00	636,00
			51,01	49,19	238,00	1822,28