

Рацион: Школьное меню

Меню № 21.12.2022.

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, ММС, ОБЗ завтрак</b> |                                                            |              |                      |              |              |                                |
| 27.01                                | <b>ЯБЛОКО</b>                                              |              |                      |              |              |                                |
| 445.3                                | Котлеты из мяса птицы с томатным соусом                    | 125          | 0,4                  | 0,4          | 9,8          | 47                             |
| 211.05                               | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 60/40        | 9,97                 | 11,9         | 8,87         | 182,53                         |
| 283                                  | Чай с сахаром                                              | 150/5        | 5,82                 | 4,31         | 37,08        | 210,5                          |
|                                      |                                                            | 200          |                      |              | 9,98         | 39,9                           |
| 420.06                               | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания |              |                      |              |              |                                |
| <b>Итого за Завтрак</b>              |                                                            |              | 4                    | 0,5          | 27,5         | 130                            |
| <b>Обед ОБЗ</b>                      |                                                            |              | <b>19,79</b>         | <b>16,21</b> | <b>83,43</b> | <b>432,93</b>                  |
| 53.39                                | Щи из свежей капусты с мясом птицы                         | 200/60       | 1,55                 | 4,11         | 7,18         | 72,63                          |
| 80.55                                | Рыба, тушенная с овощами (Филе минтая)                     | 50/50        | 9,15                 | 7,03         | 1,96         | 108,13                         |
| 611.02                               | Рис припущенный                                            | 150          | 4,55                 | 7,88         | 46,75        | 275,89                         |
| 283                                  | Чай с сахаром                                              | 200          |                      |              | 9,98         | 39,9                           |
| 420.06                               | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания |              |                      |              |              |                                |
| <b>Итого за Завтрак</b>              |                                                            |              | 4                    | 0,5          | 27,5         | 130                            |
| <b>Обед 5-11</b>                     |                                                            |              | 19                   | 20           | 93           | 627                            |
|                                      | салат из свеклы                                            |              |                      |              |              |                                |
|                                      | Котлеты из мяса птицы                                      | 100          | 1,00                 | 3,00         | 5,00         | 51,00                          |
|                                      | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 50           | 13,00                | 14,00        | 8,00         | 209,00                         |
|                                      | соус томатный                                              | 100          | 4,00                 | 3,00         | 22,00        | 131,00                         |
|                                      | Чай с сахаром / <b>ХЛЕБ</b>                                | 50           |                      | 1            | 1,00         | 14,0                           |
|                                      |                                                            | 200/85       | 4                    | 0,5          | 16,928       | 69 / 130                       |
| <b>Итого за Обед</b>                 |                                                            |              | 18,00                | 21,00        | 52,00        | 474,00                         |
| <b>Итого за день</b>                 |                                                            |              | 57,04                | 57,23        | 228,80       | 1663,48                        |