

Рацион: Школьное меню

Меню на 28.12.2022.

День:
Неделя: 2

Утверждено
Директор
Учитель физ. П. М.

№ 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	Завтрак 1-4, ММС, ОБЗ завтрак				
138,06	Картофельное пюре	60	9,95	9,48	8,57	159,02
293	чай	150	3,95	6,09	26,5	177,19
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200	3,2	3,2	4,5	62
38		30	2,4	0,3	16,5	78
Итого за Завтрак			9,95	9,99	57,30	364,19
Обед ОБЗ						
56,13	Борщи с капустой и картофелем с мясом птицы	250/60	2,03	5,67	10,16	100,62
423,18	Котлеты рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	чай с сахаром	200	3,2	0,4	9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50			22	104
Итого за Обед			18,91	16,64	87,34	575,82
Обед 5-11						
	Гуляш из мяса птицы	80/25	13,00	16,00	39,00	350,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	6,00	5,00	36,00	212,0
	чай с сахаром	200			15,00	60,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	85	2		14,00	71,0
Итого за Обед			21,00	21,00	104,00	693,00
Итого за день			49,86	47,63	248,64	1633,01