

Рацион: Школьное меню

Меню на 19.01.2023

День:
Неделя:

Ум. верхняя
Директор:



№ 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						
80,62	<i>Витердрог с маслом</i>	35				
610,03	<i>жаркое подомашнему</i>	75/200	11,56	14,11	21,08	257,88
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	<i>петуше</i>	50				
Итого за Завтрак			15,56	14,61	58,56	427,78
Обед овз						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	Суп картофельный с горохом с мясом птицы	250/35	6,62	3,88	28,57	175,69
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	19,83	17,99	2,93	251,97
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,2	0,4	22	104
	<i>шотурт</i>	120				
Итого за Обед			35,47	26,58	100,56	782,06
завтрак 5-11						
	винегрет	100	1,00	6,00	4,00	76,90
	плов из птицы	80/170	13,00	16,00	39,00	350,00
	Чай с сахаром	200			16,00	70,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	85	2,00	14,00		71,0
Итого за Обед			15,00	30,00	55,00	491,00
Итого за день			58,56	64,02	241,80	1719,85

6-16