

Рацион: Школьное меню

Меню на 02.02.2023

День:
Неделя:Ум. Верх. жд. д. д.
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	Вутерспроз с маслом	35	3,79	6,54	38,06	220,69
610.03	Жаркое подомашнее	75/200	14,56	14,44	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	Печенье	50	7,4	13,0	68,5	177,1
Итого за Завтрак			26,75	34,15	165,12	2428,47
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
Итого за Обед			35,47	26,58	100,56	782,06
Завтрак 5-11						
	винегрет	100	1,00	6,00	4,00	76,00
	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	1719,65

6-6