

Рацион: Школьное меню

Меню на 13.02.2023

День:

Неделя:

№ 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, ММС, ОБЗ завтрак						
27.01	ЯБЛОКО					
445,3	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	215	0,4	0,4	9,8	47
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	75	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					
		30	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак						
Обед ОБЗ			19,79	16,71	83,63	432,93
53,39	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250/35	1,55	4,11	7,18	72,63
80,55	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/60	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
	шотланд	120				
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания					
		50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			19	20	93	627
Обед 5-11						
	салат из свеклы					
	Котлеты из мяса птицы	100	1,00	3,00	5,00	51,90
	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 / хлеб	50		1	1,00	14,0
		200/55	4	0,5	16,028	69 / 130
Итого за Обед			18,00	21,00	52,00	474,00
Итого за день			57,04	57,23	228,80	1663,48

3-й

9-й.