

9-5

Университетского
Директор

Рацион: Школьное меню

Меню на 21.02.2023

День: 21.02.2023
Неделя: 2

№ 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						
118,08	Суперсбор с маслом	35				
302,01	Каши манная	230/16	3,79	6,54	58,96	229,69
282,11	Кисель витаминизированный "Витоща"	200			9,7	39
476,01	Блок	215	0,5	0,5	12,28	53,72
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,6	0,45	24,75	117
Итого за Завтрак			7,89	7,49	85,66	444,44
Обед ОБЗ						
2,10						
54,47	Щи	250/35	2,09	5,01	13,9	109,77
97,64	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	50/200	11,56	14,11	21,08	257,88
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,6	0,45	24,75	117
Итого за Обед			18,63	22,65	76,72	586,67
Обед 5-11						
	Салат из свеклы					
	Котлеты из птицы	100	1,00	3,00	5,00	51,00
	Соус томатный	75	10,00	11,00	8,0	171,00
	Чай с сахаром	50	0,00	1,00	1,00	14,00
	Хлеб пшеничный	200			16,00	70,0
	Пюре картофельное	85	2		14,00	71,0
Итого за Обед			16,00	21,00	66,00	530,00
Итого за день			61,83	73,69	215,23	1789,07