

3

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

МОБУСОШ. д. Утягулово.

День: 1.03.2023

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4,00	5,00	6,00	7,00
Завтрак						
	Рыба тушеная в томате с	100	12,80	8,60	2,40	132,20
117	Рис припущенный	150	3,50	4,40	35,70	192,60
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	25,10	118,40
198	фрукты	150	0,50	0,50	12,90	62,00
Итого за Завтрак			20,60	13,80	76,10	505,20
Обед ОВЗ						
33	Винегрет овощной	60	0,60	6,10	3,20	69,10
88	суп крестьянский с крупой	200	7,10	9,50	10,50	150,30
94	каша гречневая	150	4,30	5,00	18,70	133,50
	Котлеты из птиц	90	14,20	20,10	13,10	278,10
	Соус томатный	30	0,20	1,70	1,80	23,90
	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,40	35,10	165,80
184	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,10	56,20
Итого			31,90	42,80	96,50	876,90
Завтрак 5-11						
	Рыба тушеная в томате с	100	12,20	8,60	2,40	132,30
	Рис припущенный	150	3,50	4,40	35,70	192,60
	Кисель витаминный	200			17,40	68,80
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	25,10	118,40
Итого за Обед			19,50	13,30	80,60	512,10
Итого за день			72,00	69,90	253,20	1894,20