

7

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

МОБУСОШ.д. Утягулово

День: 21.03.2023

Неделя: 2,00

№ 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						
	Плов из птицы	200	15,00	21,00	38,00	393,00
117	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	22,00	86,00
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	118,00
198	Печенье	50	4,00	5,00	37,00	208,00
Итого за Завтрак			23,00	26,00	122,00	805,00
Обед ОВЗ						
33	Салат степной	60	0,90	6,10	4,50	77,00
88	Борщ с картофелем	200	7,10	8,80	11,70	149,40
94	Макароны отварные	150	5,30	4,50	32,50	187,30
	Котлеты из птиц	90	10,00	11,80	8,34	179,00
	Соус томатный	30	0,20	1,70	1,80	23,90
	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	14,30	58,40
184	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,40	35,10	165,80
Итого			29,10	33,30	108,24	840,80
Завтрак 5-11						
	Плов из птицы	200	14,90	21,50	38,20	393,30
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	21,80	86,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	25,10	118,40
Итого за Обед			18,70	21,80	85,10	597,90
Итого за день			70,80	81,10	315,34	2243,70