

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

МОБУСОШ д. Утягулово

День: 20.04.2023.

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						
	Котлеты рубленые из	90	14,20	20,10	13,10	278,10
117	Каша гречневая	200	5,70	6,70	25,00	178,10
	Соус томатный	30	0,20	1,70	1,80	23,90
198	компот	200			21,80	86,20
	сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	25,10	118,40
Итого за Завтрак			24,90	29,00	107,00	776,70
Обед ОВЗ						
33	Салат из капусты	60	1,00	3,00	5,40	52,70
88	Суп картофельный с бобовыми	200	10,00	9,10	14,00	171,70
94	плов из птицы	200	14,90	21,50	38,20	393,30
	Чай с сахаром	200	0,20		14,10	56,20
	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,40	35,10	165,80
184						
Итого			31,40	34,00	106,80	839,70
Завтрак 5-11						
	Каша гречневая	200	5,70	6,70	25,00	178,10
	Котлеты из птицы	90	14,20	20,10	13,10	278,10
	Соус томатный	30	0,20	1,70	1,80	23,90
	Компот	200	0,00		21,80	86,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	25,10	118,40
Итого за Обед			23,90	28,80	86,80	684,70
Итого за день			80,20	91,80	300,60	2301,10