

3

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

МОБУСОШ. д. Утягулово.

День: 03.05.2023

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|
|                         |                                   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                 |
| 1                       | 2                                 | 3               | 4,00                 | 5,00         | 6,00          | 7,00                            |
| <b>Завтрак</b>          |                                   |                 |                      |              |               |                                 |
|                         | 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                           |
|                         |                                   |                 |                      |              |               |                                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                   |                 | <b>20,60</b>         | <b>13,80</b> | <b>76,10</b>  | <b>505,20</b>                   |
| <b>Обед ОВЗ</b>         |                                   |                 |                      |              |               |                                 |
| 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                           |
| <b>Итого</b>            |                                   |                 | <b>31,90</b>         | <b>42,80</b> | <b>96,50</b>  | <b>876,90</b>                   |
| <b>Завтрак 5-11</b>     |                                   |                 |                      |              |               |                                 |
|                         | 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                          |
|                         |                                   |                 |                      |              |               |                                 |
|                         |                                   |                 |                      |              |               |                                 |
|                         |                                   |                 |                      |              |               |                                 |
|                         |                                   |                 |                      |              |               |                                 |
|                         |                                   |                 |                      |              |               |                                 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                   |                 | <b>19,50</b>         | <b>13,30</b> | <b>80,60</b>  | <b>512,10</b>                   |
| <b>Итого за день</b>    |                                   |                 | <b>72,00</b>         | <b>69,90</b> | <b>253,20</b> | <b>1894,20</b>                  |