

Рацион: Школьное меню

Меню на 1 октября 2021 г.

День: пятница
Неделя: 1

№ 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						
401,08	Масло сливочное					
78,03	Жаркое по-домашнему	10	0,06	5,8	0,1	52,88
285	Чай с сахаром	250	14,97	16,15	1,97	214,08
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200	0,06	0,01	10,19	42,28
10,00	Печенье	30	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		35	3,2	3,2	14,5	62
Обед						
25,09	Салат из свеклы с яблоками		22,29	25,66	44,26	501,24
129,08	Суп картофельный с горохом с мясом птицы	60	0,68	3,11	5,95	54,96
118,08	Рагу овощное с мясом птицы	250/60	6,62	3,88	28,57	175,69
294,01	Компот из сухофруктов	150	12,96	15,24	12,02	237,8
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200	0,16	0,16	18,69	78,65
		50	2	0,25	13,75	65
Итого за Обед			22,42	22,64	79,18	612,10
Обед 5-11						
	Салат из свеклы	100	1,00	3,00	5,00	51,00
	Тефтели из мяса птиц	90				208,00
	Соус томатный	50		1,00	1,00	14,0
	Чай с сахаром	200				16,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	85	2,00			14,00
	Картофельное пюре	100	3	6,00	22,00	71,00
Итого за Обед			6,00	10,00	58,00	567,00
Итого за день			50,71	58,30	181,44	1680,34