

Утверждаю
Директор: *Р.С.*

Рацион: Школьное меню

День: 08.10.2021

Неделя:

№ рец.	Прием пищи, наимен	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Масса пор	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
97,64	Жаркое по-домашнему	250	11,56	14,11	21,08	257,88
401,08	Масло сливочное	10	0,06	5,8	0,1	52,88
283	Чай с сахаром и лимс	200			9,98	39,9
10	Печенье	35	3,2	3,2	4,5	62
420,02	Хлеб пшеничный обо	30	3,2	0,4	22	104
Итого за Завтрак			18,02	23,51	57,66	516,66
Обед						
2,1	Салат из моркови	60	1,38	3,08	7,01	62,12
53,39	Щи из свежей капусты 250/60		1,55	4,11	7,18	72,63
131,8	Плов из мяса птицы	250	15,21	16,65	37,28	359,21
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обо	50	4	0,5	27,5	130
38	Яблоко	125	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Обед			22,5	24,7	98,8	710,9
Итого за день			40,56	48,25	156,41	1227,52