

Университет
Директор

Рацион: Школьное меню

Меню на 13 октября 2021 г.

День: вторник
Неделя: 2

№ рек.	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, ММО, ОБЗ завтрак							
27.01	Сыр (порционный)						
118.08	Рыб. оладушки с маслом	10	2.83	2.68			35
302.01	Каши гречневая вязкая с маслом с соусом томатным	150	12.96	15.24	12.02		237.8
282.11	Коктейль витаминизированный "Витоща"	150/40	4.81	8.49	21.54		181.60
476.01	Йогурт	200			9.7		39
420.05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	125	3.2	3.3	4.3		62
		30	3.6	0.45	24.75		117
Итого за Завтрак			27.20	30.04	72.51		672.40
Обед ОБЗ							
2.10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.38	3.08	7.01		62.12
54.47	Распашенный витаминизированный с маслом птицы	250/60	2.09	5.01	13.9		257.88
97.84	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	250	11.56	14.11	21.08		109.77
263	Чай с сахаром	200			9.88		39.9
420.05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3.6	0.45	24.75		117
Итого за Обед			18.63	22.65	76.72		586.67
Обед 5-11							
	Салат из свеклы						
	Котлеты из птицы	100	1.00	3.00	5.00		51.00
	Соус томатный	75	10.00	11.00	8.0		171.00
	Чай с сахаром	50	0.00	1.00	1.00		14.00
	Хлеб пшеничный	200			16.00		70.0
	Пюре картофельное	85	2		14.00		77.0
		100	3.0	6.00	22.00		153
Итого за Обед			15.00	21.00	66.00		530.00
Итого за день			61.83	73.69	215.23		1789.07