

Утверждено
Директор: *В.В.*



Меню на 26 октября 2021 г.

День: вторник

Неделя: 2

Рацион: Школьное меню

№ 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, овз, ммс завтрак						
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
97,64	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	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 лимоном	200			9,98	39,9
10,00	Печенье	35	3,2	3,2	4,5	62
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,2	0,4	22	104
			18,02	23,51	57,66	516,66
Итого за Завтрак						
Обед овз						
2,1	Салат из моркови	60	1,38	3,08	7,01	62,12
53,39	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250/60	1,55	4,11	7,18	72,63
131,80	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 обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
38	Яблоко	125	0,4	0,4	9,8	47
			22,5	24,7	98,8	710,9
Итого за Обед						
Обед 5-11						
	котлеты из птиц	50	11	8	10	160
	рис отварной	100	2,00	3,00	22,00	123,00
	чай с сахаром	200			16,00	70,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	85	2		14,00	71,0
			15,0	11,0	62,0	424,0
Итого за Обед						
Итого за день						
			55,56	59,25	218,41	1651,52

7