

8-5

Рацион: Школьное меню

Меню на 26.10.2021 г.

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
502,53	Завтрак 1-4, ММС, ОБЗ завтрак					
138,06	Котлеты из мяса птицы	60	9,95	9,48	8,57	159,02
293	Картофельное пюре	150	3,95	6,09	26,5	177,19
1,1	Какао	200	3,2	3,2	4,5	62
38	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
	Яблоко					
	Итого за Завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47
	Обед ОБЗ		9,95	9,99	57,30	364,19
56,13	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	250/60	2,03	5,67	10,16	100,62
423,18	Котлеты рыбные (филе минтай) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200				39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,2	0,4	22	104
	Итого за Обед		18,91	16,64	87,34	575,82
	Обед 5-11					
	Гуляш из мяса птицы					
	Макаронные изделия отварные с маслом	80/25	13,00	16,00	39,00	350,00
	Чай с сахаром	100	6,00	5,00		212,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200				60,0
		85	2		14,00	71,0
	Итого за Обед		21,00	21,00	104,00	693,00
	Итого за день		49,86	47,63	248,64	1633,01