

Примерное меню на 15.11.2021

День: понедельник

Рацион: Школьное меню

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4, ММС, ОВЗ						
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
96,19	Гуляш	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
138,21	Картофельное пюре	150	3,79	6,54	38,96	229,69
282,11	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	4	0,5	27,5	130
			20,60	17,48	78,33	553,68
Итого за Завтрак						
Обед ОВЗ 1-4						
38	Салат Степной	80	2,8	9,4	5	116
54,47	Рассольник ленинградский	250	2,09	5,01	13,9	109,77
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	19,83	17,99	2,93	251,97
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,2	0,4	22	104
38,59	Яблоко	120	0,5	0,5	12,25	58,75
			30,94	27,71	85,89	716,14
Итого за Обед						
Обед 5-11						
	котлеты из птиц	100	13	14	8	208
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,00	3,00	22,0	131,00
	соус томатный	50		1,00	1,00	14,00
	Чай с сахаром	200	16,00			7,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	85	2		14,00	71,0
			35,00	18,00	45,00	431,00
Итого за Обед						
Итого за день						
			86,54	63,19	209,22	1700,82