

Рацион: Школьное меню

Примерное меню на 17.11. 2021

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4, ММС, ОБЗ						
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
445,3	Котлеты из мяса говядины с томатным	100/40	9,97	11,9	8,87	182,53
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
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			19,79	16,71	83,43	562,93
Обед ОБЗ 1-4 кл.						
38	Салат Студенческий	80	2,8	9,4	5	116
53,39	Щи из свежей капусты	200	1,55	4,11	7,18	72,63
80,55	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	9,15	7,03	1,96	108,13
611,02	Рис припущенный	150	4,55	7,88	46,75	275,89
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
38,59	Яблоко	120	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Обед			19,25	19,52	93,37	626,55
Обед 5-11						
	Салат из свеклы	100	1,00	3,00	5,00	51,00
	котлеты из мяса птицы	50	13,00	14,00	8,00	209,00
	Макаронные изделия отварные	100	4,00	3,00	22,00	131,0
	Соус томатный	50		1,00	1,00	14,00
	Чай с сахаром	200			16,00	69
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	85	4,0	0,5	28,00	130,00
Итого за Обед			22,00	21,50	80,00	604,00
Итого за день			61,04	57,73	256,80	1793,48

Утверждено

Директор: 

