

Рацион: Школьное меню

Примерное меню на 18.11.2021

День: четверг

Неделя: 1

Ум Верещаго
Директор: 

№ 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, ОБЗ						
401,08	Масло сливочное	10	0,06	5,8	0,1	52,88
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
283	Чай с сахаром и лимоном	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	4	0,5	27,5	130
38,59	Яблоко	100	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак			18,47	15,32	90,86	578,33
Обед ОБЗ 4-4 КД						
2,1	Салат из моркови	60	1,38	3,08	7,01	62,12
56,13	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,67	10,16	100,62
445,35	Котлеты из мяса говядины с томатным	100/40	9,87	11,79	8,34	178,98
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
294,01	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
38,59	Апельсин	120	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Обед			20,83	22,98	86,37	636,80
Одес 5-11						
	Гуляш из птицы	3	13,00	16,00	39,00	350,00
	Каша гречневая	100	8,00	6,00	47,00	273,00
	Чай с сахаром	200			15,00	60,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	85	2,00	14,00		71,00
Итого за Обед			23,00	36,00	101,00	754,00
Итого за день			62,30	74,30	278,23	1969,13