

Рацион: Школьное меню

Примерное меню на 19.11.2021

День: пятница

Неделя: 1

Утверждено

Директор: *РМ*

| №<br>реп.                    | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность |
|------------------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|
|                              |                                          |                 | Б                    | Ж     | У      |                         |
| 1                            | 2                                        | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                       |
| <b>Завтрак 1-4, ММС, ОБЗ</b> |                                          |                 |                      |       |        |                         |
| 27,01                        | Сыр (порциями)                           | 10              | 2,63                 | 2,66  |        |                         |
| 2,10                         | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60              | 1,38                 | 3,08  | 7,01   | 35                      |
| 131,80                       | Плов из мяса говядины                    | 250             | 15,21                | 16,65 | 37,28  | 62,12                   |
| 282,11                       | Напиток витаминизированный "Витошка"     | 200             |                      |       |        | 359,21                  |
| 38,59                        | Яблоко                                   | 100             | 0,5                  |       | 9,7    | 39                      |
| 420,05                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами    | 30              | 3,6                  | 0,5   | 12,25  | 58,75                   |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |                                          |                 | 20,69                | 0,45  | 24,75  | 117                     |
| <b>Обед ОБЗ</b>              |                                          |                 | 20,69                | 20,68 | 90,99  | 636,08                  |
| 9,119                        | Помидоры свежие (порционно)              | 50              | 0,4                  | 0,1   | 0,1    |                         |
| 66,63                        | Суп картофельный с вермишелью            | 250             | 2,09                 | 5,01  | 13,9   | 5,5                     |
| 502,53                       | Котлеты из мяса говядины с томатным      | 100/40          | 9,95                 | 9,48  | 8,57   | 109,77                  |
| 138,06                       | Картофельное пюре                        | 150             | 3,95                 | 6,09  | 26,5   | 159,02                  |
| 283                          | Чай с сахаром                            | 200             |                      |       |        | 177,19                  |
| 420,05                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами    | 50              | 3,6                  | 0,45  | 9,98   | 39,9                    |
|                              | Йогурт                                   | 125             | 0,16                 | 0,16  | 24,75  | 117                     |
| <b>Итого за Обед</b>         |                                          |                 | 19,59                | 21,03 | 18,89  | 78,65                   |
| <b>Обед 5-11</b>             |                                          |                 | 19,59                | 21,03 | 83,70  | 602,88                  |
|                              | Котлеты из птицы                         | 50              | 10,00                | 11,00 | 8,00   |                         |
|                              | Картофельное пюре                        | 100             | 3,00                 | 6,00  | 22,00  | 171,00                  |
|                              | Чай с сахаром                            | 200             | 1,00                 | 16,00 |        | 153,00                  |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами    | 85              | 2,00                 | 0,00  | 12,00  | 69,0                    |
|                              |                                          |                 |                      |       |        | 59,00                   |
| <b>Итого за Обед</b>         |                                          |                 | 16,00                | 33,00 | 42,00  |                         |
| <b>Итого за день</b>         |                                          |                 | 56,28                | 74,71 | 216,69 | 452,00                  |
|                              |                                          |                 |                      |       |        | 1690,96                 |