

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Школьное меню

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63	
138,21	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35	
Итого за Завтрак			18,65	18,33	63,71	496,44	
Обед							
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75	
423,18	Тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8	
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед			23,10	23,61	118,06	777,27	
Итого за день			41,75	41,94	181,77	1273,71	