

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Школьное меню

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за Завтрак							
Обед			13,89	19,25	80,16	552,79	
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06	
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед							
Итого за день			23,75	23,21	99,14	698,17	
			37,64	42,46	179,30	1250,96	