

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Школьное меню

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59	
78,03	Омлет запеченный с сыром	120	14,97	16,15	1,97	214,08	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	
Итого за Завтрак			22,65	21,69	46,41	475,95	
Обед							
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96	
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69	
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед			25,46	22,88	102,19	716,45	
Итого за день			48,11	44,57	148,60	1192,40	