

01.09.2021г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|------------------|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|-----------------------------------|
|                  |                                                            |              | Б                    | Ж     | У      |         |                                   |
| 1                | 2                                                          | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7       |                                   |
| Завтрак          |                                                            |              |                      |       |        |         |                                   |
| 80,62            | Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)                     | 50/50        | 10,18                | 7,78  | 2,17   | 119,99  |                                   |
| 610,03           | Рис припущенный                                            | 150          | 3,79                 | 6,54  | 38,96  | 229,69  |                                   |
| 282,11           | Чай витаминизированный                                     | 200          |                      |       | 9,7    | 39      |                                   |
| 420,06           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130     |                                   |
| Итого за Завтрак |                                                            |              | 17,97                | 14,82 | 78,33  | 518,68  |                                   |
| Обед             |                                                            |              |                      |       |        |         |                                   |
| 53,42            | Щи из свежей капусты со сметаной                           | 200/10       | 1,68                 | 4,86  | 7,36   | 80,73   |                                   |
| 233,23           | Мясо птицы, припущенное в томатном соусе                   | 45/45        | 19,83                | 17,99 | 2,93   | 251,97  |                                   |
| 211,05           | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 150/5        | 5,82                 | 4,31  | 37,08  | 210,5   |                                   |
| 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    |                                                            |              | 33,73                | 27,96 | 97,75  | 775,10  |                                   |
| Итого за день    |                                                            |              | 51,70                | 42,78 | 176,08 | 1293,78 |                                   |