

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
Рацион: Школьное меню

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91		
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		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62		
Итого за Завтрак			13,97	20,23	62,96	492,91		
Обед								
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91		
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02		
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55		
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65		
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			28,28	22,92	124,49	816,13		
Итого за день			42,25	43,15	187,45	1309,04		
Итого за период			438,65	420,60	1742,53	12521,65		
Итого за период			43,87	42,06	174,25	1252,17		