

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: Школьное меню

День: пятница  
 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          |                                                            |              |                      |       |        |         |                                   |
| 181,39           | Каша рисовая молочная вязкая с маслом                      | 150/10       | 4,6                  | 9,96  | 32,25  | 237,47  |                                   |
| 282,11           | Чай витаминизированный                                     | 200          |                      |       | 9,7    | 39      |                                   |
| 420,05           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 45           | 3,6                  | 0,45  | 24,75  | 117     |                                   |
| 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 |                                                            |              | 14,03                | 16,27 | 71,20  | 490,47  |                                   |
| Обед             |                                                            |              |                      |       |        |         |                                   |
| 54,47            | Рассольник ленинградский со сметаной                       | 200/10       | 2,09                 | 5,01  | 13,9   | 109,77  |                                   |
| 502,53           | Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)             | 60/30        | 9,95                 | 9,48  | 8,57   | 159,02  |                                   |
| 138,06           | Картофельное пюре                                          | 180          | 3,95                 | 6,09  | 26,5   | 177,19  |                                   |
| 283              | Чай с сахаром                                              | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9    |                                   |
| 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    |                                                            |              | 22,79                | 21,43 | 102,10 | 690,88  |                                   |
| Итого за день    |                                                            |              | 36,82                | 37,70 | 173,30 | 1181,35 |                                   |