

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Школьное меню

День: среда
 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							
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	
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	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	
Итого за Завтрак			19,79	16,71	83,43	562,93	
Обед							
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91	
80,55	Рыба, тушенная с овощами (Филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13	
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед			22,62	22,08	116,42	752,83	
Итого за день			42,41	38,79	199,85	1315,76	