



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

День: 13.01.2023

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						
181,00	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/5	6,1	7,23	42,86	261,39
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	118
27,01	Сыр (порциями)	11	2,93	2,83	0	37
Итого за Завтрак			12,83	10,46	77,16	454,89
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	150	3,51	5,42	23,6	157,53
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15	71
1,20	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			18,81	20,35	79,77	578,72
Итого за день			31,64	30,81	156,93	1033,61