



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: Школьное
 меню

День: 18.01.2023

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						
131,79	Плов из мяса птицы (филе)	180	17,10	21,40	28,40	377,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,3	0,2	14,8	71
38,59	Яблоко	100	0,6	0,6	14,70	70,50
401,08	Масло сливочное	5	0,1	3,7	0,05	33,00
Итого за Завтрак			19,40	21,60	53,18	487,90
Обед						
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63
96,19	Гуляш	60/50	17,30	18,10	3,20	245,00
212,00	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	6,97	4,44	44,48	246,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,3	0,2	15	71
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			29,08	27,09	88,56	716,02
Итого за день			48,48	48,69	141,74	1203,92