



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: 21.02.2023

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
78,03	Омлет запеченный с сыром	120	14,97	16,15	1,97	214,08
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,3	0,2	14,8	71
Итого за Завтрак			18,01	19,47	32,91	382,32
Обед						
649,09	Икра морковная	40	1,00	3,00	4,00	46,00
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	250	8,00	4,00	32,00	199,00
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	200	14,30	17,30	14,00	269,0
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,4	0,4	22	106
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			27,70	24,86	104,60	756,75
Итого за день			45,71	44,33	137,51	1139,07