

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

День: пятница
 Неделя: 1

Утверждаю
 Директор школы МОБУ СОШ
 с. Нижнее Бойново
 Р.Р. Давлетшина

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тиче- ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
54-10-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18,00	3,30	225,50	
54-23гн-2020	Кофейный напиток на молоке	200	3,80	2,90	11,30	86,00	
Пром	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,90	
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15	70	
Итого за Завтрак		430	22,55	26	66,6	589,7	
Завтрак 2							
ТК № 476,01	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62	
Итого за Завтрак		100	3,2	3,2	4,5	62	
Обед							
ТК № 25	Салат "Степной"	80	1,28	4,17	7,01	71,34	
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,81	7,05	7,15	115,2	
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,78	4,46	126,40	
54-27г-2020	Рис припущенный с томатом	150	3,8	4,4	36,3	200	
ТК № 305,11	Кисель витаминизированный "Витоша"	200	0,0	0,0	24	95	
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22	106	
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51	
Итого за Обед		855	30	22	111	765	
Итого за день		1385	56	51	182	1416	