




Меню с визуализацией блюд на 22.09.2023 год.

Прием пищи	Наименование блюда 10 день	№ рецептуры (ТТ)	Выход блюда (г) 7-11 лет	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность % сут нормы	Выход блюда (г) 12 лет и старше	Пищев веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность % сут нормы	Утверждено  директор школы Бусыгина Н.Е.
				Б	Ж	У				Б	Ж	У			
завтрак	Салат с картофелем, капустой и кукурузой	1197	100	1,9	6,0	9,6	100,0	4,26	100	1,9	6,0	9,6	100,0	3,68	<p>Визуализация блюд</p> 
	Каша манная	1122	200	4,4	2,3	19,0	114,3	4,86	200	4,4	2,3	19,0	114,3	4,20	
	Сыр порциями	1193	20	4,6	5,8	0,0	70,6	3,00	20	4,6	5,8	0,0	70,6	2,60	
	Масло порциями	1	10	0,0	7,2	0,2	65,6	2,79	10	0,0	7,2	0,2	65,6	2,41	
	Хлеб пшеничный	492	60	4,2	0,5	28,0	133,0	5,66	60	4,2	0,5	28,0	133,0	4,89	
	Кофейный напиток	1613	200	3,1	2,7	14,2	93,5	3,98	200	3,1	2,7	14,2	93,5	3,44	
	Фрукты свежие	236	140	0,4	0,4	11,5	51,4	2,19	100	0,3	0,3	8,2	36,7	1,35	
	Всего		730	19	25	82	628,3	27	690	19	25	79	613,7	23	
обед	Горох овощной отварной (из консервированного)	29	100	1,5	5,1	9,6	90,3	3,84	100	1,5	5,1	9,6	90,3	3,32	
	Уха	98	200	2,0	2,2	10,4	69,4	2,95	250	2,5	2,8	13,0	86,8	3,19	
	Тефтели мясные в соусе	1312	100	7,8	9,5	14,1	172,9	7,36	100	7,8	9,5	14,1	172,9	6,36	
	Капуста свежая тушеная	1046	200	5,8	7,4	23,6	184,2	7,84	200	5,8	7,4	23,6	184,2	6,77	
	Сок фруктовый	1629	200	1,0	0,0	18,2	76,8	3,27	200	1,0	0,0	18,2	76,8	2,82	
	Хлеб ржаной	488	50	1,7	0,5	22,4	100,9	4,29	50	1,7	0,5	22,4	100,9	3,71	
	Хлеб пшеничный	492	30	2,1	0,3	14,0	67,0	2,85	30	2,1	0,3	14,0	67,0	2,46	
	Всего		880	22	25	112	762	32,41	930	22	26	115	779	28,63	
Итого за день		1610	40,5	49,9	194,7	1389,8	59,1	1620	40,9	50	194	1392,5	51,2		