

Содержание меню для организации питания обучающихся

30 ноября 2024 г.

Примерное меню наименование блюда	У.С.Д. к. (руб.)	Энергетическая ценность (ккал)			Жиры г	Белки (г)							Углеводы (г)						
		к	ж	в		к	с	а	б	в	с	а	б	в					
<b>Завтрак / перекус (завтрак-перекус) 7.30-9.00</b>																			
Сырники со сметаной	100	250	10	10	10														
Чай с лимоном	100	50	0	0	0														
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>300</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>														
<b>Обед / перекус (обед-перекус) 12.00-13.00</b>																			
Суп куриный с овощами	100	100	10	10	10														
Гречка с мясом	100	150	15	15	15														
Салат овощной	100	50	0	0	0														
Чай с лимоном	100	50	0	0	0														
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>350</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>														
<b>Ужин / перекус (ужин-перекус) 17.00-18.00</b>																			
Пельмени с мясом	100	150	15	15	15														
Картофельное пюре	100	100	10	10	10														
Салат овощной	100	50	0	0	0														
Чай с лимоном	100	50	0	0	0														
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>350</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>														



22 ноября 2021 г.

Дата приема пищи	Место приема пищи	Длительность приема пищи			Время приема пищи	Состав пищи			Масса пищи (г)		
		с	к	в		б	ж	с	б	с	ж
Итого за прием пищи											
Итого за день											
Итого за неделю											
Итого за месяц											

