



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: 21.01.2025

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-34с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	7,50	6,80	16,93	159,00
ТК № 305,11	Кисель витаминизированный "Витоша"	200	0	0	23,5	95
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	20	4,67	5,9	0,0	72
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,1	7,2	0,1	66
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Итого за Завтрак		565	18,57	20,7	78,43	575,1
Обед						
54-15з	Икра свекольная	100	2,26	7,15	11,44	118,80
54-11с	Суп картофельный с крупой (перловка)	250	6,40	7,24	13,47	144,50
54-5м	Котлета из курицы	100	19,09	4,32	13,37	168,70
54-12к	Каша пшениная рассыпчатая	180	7,66	7,78	42,59	271
54-3осус	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	7,98	33,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		910	41	28	115	872
Итого за день		1475	59	48	194	1447