

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда
Неделя: 28.05.2025

№ 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						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,30	10,2	37,60	274,90
27,01,24	Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,6
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,5
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,00	51,2
Итого за Завтрак		475	13,7	11	89,1	509,2
Завтрак 2						
Пром	Яблоко	150	0,60	0,60	14,7	71
Итого за Завтрак		150	0,60	0,60	14,7	71
Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	90	1,05	8,04	6,02	100,80
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,16	3,48	18,65	138,60
54-4м(а)-2020	Котлета из говядины	90	16,43	15,65	14,8	265,00
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,92	32,80	196,8
54-3осус-2020	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,2
54-3н-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	7	28
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15	70
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		830	34	33	95	814
Итого за день		1455	49	44	199	1393