

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг
Неделя: 29.05.2025

№ 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						
54-26к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,74	7,20	30,33	209,00
54-21гн-2020	какао с молоком	200	4,6	3,6	13	100
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10	51
Итого за Завтрак		525	15,74	11,6	75,03	466,1
Завтрак 2						
Пром	Банан	200	3	1	42	189
Итого за Завтрак		200	3	1	42	189
Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	90	0,72	0,09	2,25	12,70
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126,00
54-2м(а)-2020	Гуляш из говядины	90	15,31	14,86	3,51	208,90
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,07	5,31	19,82	139,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28	115
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	30,64	23,93	104,98	758,3
Итого за день		1580	49,38	36,53	222,01	1413,4