

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 30.05.2025

№ 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						
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18,00	3,30	225,50
54-23гн-2020	Кофейный напиток на молоке	200	3,80	2,90	11,30	86,00
Пром	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,90
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15	70
Итого за Завтрак		430	22,55	26	66,6	589,7
Завтрак 2						
ТК № 476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		100	3,2	3,2	4,5	62
Обед						
ТК № 25	Салат "Степной"	80	1,28	4,17	7,01	71,34
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,81	7,05	7,15	115,2
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,78	4,46	126,40
54-27г-2020	Рис припущенный с томатом	150	3,8	4,4	36,3	200
ТК № 305,11	Кисель витаминизированный "Витоша"	200	0,0	0,0	24	95
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22	106
Пром	Хлеб ржанный	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		855	30	22	111	765
Итого за день		1385	56	51	182	1416