

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 31.05.2025

№ 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						
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	250	10,16	12,1	51,94	357,3
ТК № 5	Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0	0	19,4	78
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,00	0,4	10,0	51,20
Итого за Завтрак		525	16	13	103	592
Завтрак 2						
Пром	Сок фруктовый(яблочный)	200	1,0	0,2	20,2	87
Итого за Завтрак		200	1	0	20	87
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,87	4,63	2,78	56,10
54-6с-2020	Суп с клецками	250	5,76	4,10	14,25	117,00
54-12м	Плов и з курицы	200	27,23	8,09	33,22	314,60
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	8	33
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10	51
Итого за Обед		815	39,45	17,66	90,33	677,4
Итого за день		1540	56	31	214	1356