

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда  
Неделя: 02.06.2025

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |            |            | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|------------|------------|----------------------------------------|
|                         |                                      |                 | Б                    | Ж          | У          |                                        |
| 1                       | 2                                    | 3               | 4                    | 5          | 6          | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |                 |                      |            |            |                                        |
| 54-9к-2020              | Каша вязкая молочная овсяная         | 250             | 10,73                | 14,07      | 42,86      | 341,00                                 |
| 54-23гн-2020            | Кофейный напиток на молоке           | 200             | 3,80                 | 2,90       | 11,30      | 86,00                                  |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                       | 45              | 3,40                 | 0,40       | 22,10      | 105,50                                 |
| Пром                    | Хлеб ржаной                          | 30              | 2,0                  | 0,4        | 10         | 51                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | <b>525</b>      | <b>20</b>            | <b>18</b>  | <b>86</b>  | <b>584</b>                             |
| <b>Завтрак 2</b>        |                                      |                 |                      |            |            |                                        |
| Пром                    | Абрикос                              | 100             | 0,9                  | 0,1        | 9,0        | 41                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | <b>100</b>      | <b>0,9</b>           | <b>0,1</b> | <b>9</b>   | <b>40,5</b>                            |
| <b>Обед</b>             |                                      |                 |                      |            |            |                                        |
| 54-3з-2020              | помидор в нарезке                    | 90              | 0,99                 | 0,18       | 3,42       | 19,30                                  |
| 54-11с-2020             | Суп картофельный с крупой (перловка) | 250             | 6,40                 | 7,24       | 13,47      | 144,50                                 |
| 54-5м(а)-2020           | Котлета из курицы                    | 90              | 17,18                | 3,88       | 12,04      | 151,8                                  |
| 54-12к-2020             | Каша пшенная рассыпчатая             | 150             | 6,38                 | 6,48       | 35,49      | 225,8                                  |
| 54-3осус-2020           | Соус красный основной                | 20              | 0,66                 | 0,48       | 1,78       | 14,2                                   |
| 54-32хн                 | Компот из свежих яблок               | 200             | 0,16                 | 0,16       | 27,88      | 114,6                                  |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                       | 30              | 2,3                  | 0,3        | 15         | 70                                     |
| Пром                    | Хлеб ржаной                          | 30              | 2,0                  | 0,4        | 10,0       | 51                                     |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | <b>860</b>      | <b>36</b>            | <b>19</b>  | <b>119</b> | <b>792</b>                             |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | <b>1485</b>     | <b>57</b>            | <b>37</b>  | <b>214</b> | <b>1416</b>                            |