

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг  
Неделя: 03.06.2025

| №<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>          |                                               |                 |                      |              |               |                                        |
| 54-27к-2020             | Каша жидкая молочная манная                   | 250             | 6,69                 | 7,19         | 31,62         | 217,8                                  |
| 54-21гн-2020            | Какао с молоком                               | 200             | 4,6                  | 3,6          | 12,6          | 100                                    |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                | 45              | 3,4                  | 0,4          | 22,1          | 106                                    |
| Пром                    | Хлеб ржаной                                   | 30              | 2,0                  | 0,4          | 10            | 51                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                               | <b>525</b>      | <b>16,69</b>         | <b>11,59</b> | <b>76,32</b>  | <b>474,9</b>                           |
| <b>Завтрак 2</b>        |                                               |                 |                      |              |               |                                        |
| Пром                    | Яблоко                                        | 200             | 0,8                  | 0,8          | 19,6          | 89                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                               | <b>200</b>      | <b>0,8</b>           | <b>0,8</b>   | <b>19,6</b>   | <b>89</b>                              |
| <b>Обед</b>             |                                               |                 |                      |              |               |                                        |
| 54-7з                   | Салат из бел/капусты                          | 90              | 2,27                 | 9,13         | 9,30          | 128,40                                 |
| 54-32с-2020             | Уха ростовская                                | 250             | 6,23                 | 9,13         | 9,30          | 128,40                                 |
| 154-10р-2020            | Рыба припущенная в томате с овощами (Горбуша) | 100             | 16,10                | 11,30        | 6,30          | 191,9                                  |
| 54-4г-2020              | Каша гречневая рассыпчатая                    | 150             | 8,22                 | 6,34         | 35,93         | 233,70                                 |
| 54-3осус-2020           | Соус красный основной                         | 20              | 0,7                  | 0,5          | 1,8           | 14                                     |
| 54-2гн-2020             | Чай с сахаром                                 | 200             | 0,2                  | 0,0          | 7             | 27                                     |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                | 45              | 3,4                  | 0,4          | 22            | 106                                    |
| Пром                    | Хлеб ржано                                    | 30              | 2,0                  | 0,4          | 10,0          | 51                                     |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                               | <b>885</b>      | <b>39,08</b>         | <b>37,18</b> | <b>101,21</b> | <b>880,06</b>                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                               | <b>1610</b>     | <b>57</b>            | <b>50</b>    | <b>197</b>    | <b>1444</b>                            |