

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда
Неделя: 12.06.2025

№ 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						
54-9к-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
Итого за Завтрак		525	20	18	86	584
Завтрак 2						
Пром	Абрикос	100	0,9	0,1	9,0	41
Итого за Завтрак		100	0,9	0,1	9	40,5
Обед						
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
Итого за Обед		860	36	19	119	792
Итого за день		1485	57	37	214	1416