

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница
Неделя: 14.06.2025

№ 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						
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	39,55	14,23	28,86	401,70
Пром	молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	66
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	27
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20
Итого за Завтрак		495	46,59	16,73	78,56	650,7
Завтрак 2						
Пром	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за Завтрак		100	1	0	8	35
Обед						
54-34з-2020	Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком	80	2,20	5,74	8,30	93,90
54-6а-2022	Суп гороховый с картофелем и куриным мясом	250	7,84	2,86	14,75	136,20
54-1(а)м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	90	5,89	13,98	2,14	188,4
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,02	40,67	249,6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15	71
Пром	Хлеб ржаной	30	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед		880	25	30	117	895
Итого за день		1475	73	47	204	1581