

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: Школьное меню

День: четверг  
 Неделя: 13.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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>