

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 15.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,30	9,30	34,00	249,10
54-23гн-2020	Кофейный напиток на молоке	200	3,80	2,90	11,30	86,00
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70
54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54
Итого за Завтрак		445	17	17	60	459
Завтрак 2						
Пром	Сок фруктовый(персик)	200	0,6	0	33,00	134,4
Итого за Завтрак		200	1	0	33	134
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,80	4,10	2,40	50,10
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	250	2,40	6,42	16,52	133,32
54-11и-м-020	Плов из отварной говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,3
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	51
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		790	24,4	26,92	91,02	704,12
Итого за день		1435	42	44	184	1298