

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник
Неделя: 03.06.2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,25	7,37	30	211,1
54-21нг	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	100,4
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
54-19з	Масло сливочное (процентами)	10	0,10	7,2	0,1	66,10
Итого за Завтрак		505	14,43	18,49	64,70	483,60
Завтрак 2						
Пром	апельсин	200	1,80	0,40	16,20	113,40
		200	1,80	0,40	16,20	113,40
Итого за Завтрак 2						
Обед						
54-34з	Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,4
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,26	5,32	13,37	110,4
54-22м	Рагу из курицы	250	26,10	8,80	22,00	271,8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102,4
Итого за Обед		920	39,91	22,76	105,20	784,10
Полдник						
Пром	Ватрушка творожная	100	10,30	15,90	44,00	262,00
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Итого за Полдник		300	10,70	16,00	58,40	321,70
Ужин						
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	17,88	18,6	2,76	251,04
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6
54-2нг	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Ужин		605	35,48	27,80	95,16	773,14
Ужин 2						
Пром	Сок виноградный	200	0,5	0,4	32,6	136,4
Итого за Ужин		200	0,60	0,40	32,60	136,40
Итого за день		2730	102,92	85,85	372,26	2612,34