

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)  
 Рацион: Школьное меню

День: среда  
 Неделя: 04.06.2025

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|---------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                           |                                     |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |
| 1                         | 2                                   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>            |                                     |              |                      |              |               |                                   |
| 54-6к                     | Каша вязкая из молочной пшеницы     | 250          | 10,4                 | 12,8         | 47            | 343,6                             |
| ТК № 5                    | Напиток витаминизированный "Витоша" | 200          | 0,00                 | 0,00         | 19,40         | 77,60                             |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                      | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                               |
| 54-1з-2020                | сыр твердых сортов в нарезке        | 15           | 3,5                  | 4,4          | 0             | 53,7                              |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                     | <b>525</b>   | <b>18,50</b>         | <b>17,70</b> | <b>95,90</b>  | <b>615,90</b>                     |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                     |              |                      |              |               |                                   |
| Пром                      | Кефир 2,5%                          | 200          | 5,8                  | 5,0          | 8,0           | 100                               |
|                           |                                     | <b>200</b>   | <b>5,80</b>          | <b>5,00</b>  | <b>8,00</b>   | <b>100,20</b>                     |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                     |              |                      |              |               |                                   |
| <b>Обед</b>               |                                     |              |                      |              |               |                                   |
| 54-18з-2020               | Винегрет с растительным маслом      | 100          | 1,17                 | 8,95         | 6,67          | 111,8                             |
| 54-8с-2020                | Суп гороховый                       | 250          | 8,16                 | 3,48         | 18,65         | 138,60                            |
| 54-4 (1)м-2020            | Котлета из говядины                 | 100          | 18,26                | 17,40        | 16,4          | 295,20                            |
| 54-1г-2020                | Макаронные отварные                 | 200          | 7,1                  | 6,56         | 43,74         | 262,4                             |
| 54-3оус-2020              | Соус красный основной               | 20           | 0,66                 | 0,48         | 1,78          | 14,2                              |
| 54-3н-2020                | Чай с лимоном                       | 200          | 0,3                  | 0,0          | 7             | 28                                |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                      | 30           | 2,30                 | 0,25         | 14,75         | 70,30                             |
| Пром                      | Хлеб ржаной                         | 25           | 2,0                  | 0,4          | 10,0          | 51                                |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                     | <b>925</b>   | <b>39,95</b>         | <b>37,52</b> | <b>118,72</b> | <b>971,60</b>                     |
| <b>Полдник</b>            |                                     |              |                      |              |               |                                   |
| Пром                      | Гребешок с повидлом                 | 100          | 5,80                 | 4,60         | 49,30         | 282,00                            |
| 54-23гн-2020              | Кофейный напиток на молоке          | 200          | 3,8                  | 2,9          | 11,3          | 86                                |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                     | <b>300</b>   | <b>9,60</b>          | <b>7,50</b>  | <b>60,60</b>  | <b>368,00</b>                     |
| <b>Ужин</b>               |                                     |              |                      |              |               |                                   |
| 54-25м-2020               | Курица тушеная с морковью           | 120          | 18,9                 | 6,8          | 5,3           | 151,7                             |
| 54-7г-2020                | Рис припущенный                     | 200          | 4,7                  | 6,4          | 46,7          | 262,5                             |
| 54-3оус-2020              | Соус красный основной               | 20           | 0,66                 | 0,48         | 1,78          | 14,16                             |
| ТК-№ 342                  | Компот из свежих плодов             | 200          | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,6                             |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                      | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                               |
| Пром                      | Хлеб ржаной                         | 60           | 4                    | 0,7          | 20            | 102,5                             |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                     | <b>660</b>   | <b>31,02</b>         | <b>15,04</b> | <b>131,16</b> | <b>786,46</b>                     |
| <b>Ужин 2</b>             |                                     |              |                      |              |               |                                   |
| Пром                      | Молоко                              | 200          | 5,80                 | 5,00         | 9,60          | 106,60                            |
| Пром                      | Яблоко                              | 120          | 0,50                 | 0,50         | 11,8          | 53                                |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                     | <b>320</b>   | <b>6,30</b>          | <b>5,50</b>  | <b>21,40</b>  | <b>159,90</b>                     |
| <b>Итого за день</b>      |                                     | <b>2930</b>  | <b>111,17</b>        | <b>88,26</b> | <b>436,78</b> | <b>3002,06</b>                    |