

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: 06.06.2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	23,97	4,32	300,70
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Итого за Завтрак		475	26,01	29,97	42,52	546,30
Завтрак 2						
Пром	Сок персиковый	200	0,60	0,00	33,00	134,40
		200	0,60	0,00	33,00	134,40
Итого за Завтрак 2						
Обед						
ТК № 25	Салат "Степной"	100	1,5	5,1	8,83	71,67
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,81	7,05	7,15	115,2
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16,95	6,94	5,34	151,60
54-7г	Рис припущенный с томатам	200	5,02	5,89	48,43	266,8
ТК № 305,11	Кисель витаминизированный "Витоша"	200	0,0	0,0	24	95
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Итого за Обед		990	37,88	26,18	142,75	943,77
Полдник						
Пром	Шанежка с картофелем	100	5,70	8,60	59,70	336,00
54-1хн-2020	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Итого за Полдник		300	6,20	8,60	79,50	417,00
Ужин						
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,07	23,45	21,52	397,5
54-2нг-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Итого за Ужин		510	29,87	23,95	57,52	565,30
Ужин 2						
Пром	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром	Печенье	40	3	4	29,8	166,4
Итого за Ужин		160	3,50	4,50	41,60	219,70
Итого за день		2635	104,86	93,2	396,89	2826,47