

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

День: среда
Неделя: 14.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	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
Итого за Завтрак		625	18,60	17,70	96,90	615,80
Завтрак 2						
Пром	Кефир 2,5%	200	5,8	5,0	8,0	100
		200	5,80	5,00	8,00	100,20
Итого за Завтрак 2						
Обед						
54-16з-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
54-3соус-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
Итого за Обед		925	39,95	37,52	118,72	971,60
Полдник						
Пром	Гребешки с повидлом	100	5,80	4,60	49,30	282,00
54-23лн-2020	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	2,9	11,3	86
Итого за Полдник		300	9,60	7,50	60,60	368,00
Ужин						
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,8	5,3	151,7
54-7г-2020	Рис припущенный	200	4,7	6,4	46,7	262,5
54-3соус-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
Итого за Ужин		660	31,02	15,04	131,16	788,46
Ужин 2						
Пром	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,60
Пром	Яблоко	120	0,50	0,50	11,8	53
Итого за Ужин		320	6,30	5,50	21,40	159,90
Итого за день		2930	111,17	88,26	436,78	3002,06