

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Школьное меню

День: вторник
 Неделя: 18.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	167,78
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
54-19з	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Итого за Завтрак		520	15,38	16,28	63,23	480,88
Завтрак 2						
ТК № 305,11	Кисель витаминизированный "Витоша"	200	0,30	0,00	6,70	27,90
		200	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого за Завтрак 2						
Обед						
54-6з-2020	Салат из б/капусты с помидорами и огурцами	100	2,26	11,02	3,56	122,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,89	7,09	12,68	137,90
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,07	23,45	21,52	397,50
54-1хн-2020	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Итого за Обед		920	42,32	42,76	107,06	982,10
Полдник						
Пром	Ватрушка творожная	100	10,30	15,90	44,00	262,00
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	10	39
Итого за Полдник		300	10,30	15,90	54,00	301,00
Ужин						
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,3	435,4
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	23,90	18,90	84,30	603,20
Ужин 2						
Пром	Яблоко	150	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром	Печенье	40	3	4	29,8	166,4
Итого за Ужин		190	3,60	4,60	41,60	219,70
Итого за день		2640	95,7	98,34	368,89	2694,78