

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: Школьное меню

День: среда
 Неделя: 19.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-9ж	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,73	14,07	42,86	341,00
54-21нг	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,10	7,2	0,1	66,10
Итого за Завтрак		520	20,03	25,37	85,06	648,50
Завтрак 2						
Пром	Абрикос	100	0,9	0,1	9,0	41
		100	0,90	0,10	9,00	40,50
Итого за Завтрак 2						
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40
54-11с	Суп картофельный с крупой (перловка)	250	6,40	7,24	13,47	144,50
54-5м	Котлета из курицы	100	19,09	4,32	13,37	168,7
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	5,9	7,02	40,67	249,5
54-3осус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		945	38,71	20,22	133,07	869,56
Полдник						
Пром	Гребешки с повидлом	100	5,8	4,6	49,3	282
54-23лн	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						
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120	20,3	19,7	4,8	278,4
54-1г-2020	Макаронные отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4
ТК № 356	Кисель из апельсинов	200	0,39	0,1	30,15	140,8
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Ужин		610	34,49	27,20	118,15	873,80
Ужин 2						
Пром	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	113,40
Итого за Ужин		200	1,80	0,40	16,20	113,40
Итого за день		2675	105,53	80,79	422,08	2913,76