

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
Рацион: Школьное меню

День: пятница  
Неделя: 21.06.2025

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность |
|---------------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------|
|                           |                                                  |              | Б                    | Ж             | У             |                         |
| 1                         | 2                                                | 3            | 4                    | 5             | 6             | 7                       |
| <b>Завтрак</b>            |                                                  |              |                      |               |               |                         |
| 54-2т-2020                | Запеканка из творога                             | 200          | 39,5                 | 14,2          | 29,6          | 405                     |
| Пром                      | молоко сгущенное с сахаром                       | 20           | 1,44                 | 1,7           | 11,1          | 66                      |
| 54-21нг-2020              | Какао с молоком                                  | 200          | 4,6                  | 3,6           | 12,6          | 100,4                   |
| 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>495</b>   | <b>53,64</b>         | <b>24,40</b>  | <b>82,80</b>  | <b>765,60</b>           |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                  |              |                      |               |               |                         |
| Пром                      | мандарин                                         | 100          | 1                    | 0             | 8             | 35                      |
|                           |                                                  | 100          | 1                    | 0             | 8             | 35                      |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                  |              |                      |               |               |                         |
| <b>Обед</b>               |                                                  |              |                      |               |               |                         |
| 54-34з-2020               | Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком | 100          | 2,8                  | 7,2           | 10,4          | 117,4                   |
| 54-6а-2022                | Суп гороховый с картофелем и куриным мясом       | 250          | 7,84                 | 2,86          | 14,75         | 136,20                  |
| 54-1м-2020                | Бефстроганов из отварной говядины                | 120          | 17,99                | 18,64         | 2,86          | 251,1                   |
| 54-5г-2020                | Каша перловая рассыпчатая                        | 200          | 5,90                 | 7,02          | 40,67         | 249,6                   |
| 54-32хн                   | Компот из свежих яблок                           | 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 Обед</b>      |                                                  | <b>990</b>   | <b>43,29</b>         | <b>37,08</b>  | <b>146,08</b> | <b>1112,40</b>          |
| <b>Полдник</b>            |                                                  |              |                      |               |               |                         |
| Пром                      | Гребешки с повидлом                              | 100          | 5,80                 | 4,60          | 49,30         | 282,00                  |
| Пром                      | Молоко                                           | 200          | 5,80                 | 5,00          | 9,60          | 106,60                  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                  | <b>300</b>   | <b>11,60</b>         | <b>9,60</b>   | <b>58,90</b>  | <b>388,60</b>           |
| <b>Ужин</b>               |                                                  |              |                      |               |               |                         |
| 54-(1)м-2020              | Котлета из говядины                              | 100          | 18,26                | 17,45         | 16,5          | 295,06                  |
| 54-4г-2020                | Каша гречневая рассыпчатая                       | 200          | 11,1                 | 8,4           | 48            | 311,6                   |
| 54-2нг-2020               | Чай с сахаром                                    | 200          | 0,2                  | 0             | 6,5           | 26,8                    |
| 54-3соус-2020             | Соус красный основной                            | 20           | 0,66                 | 0,48          | 1,78          | 14,16                   |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                                   | 60           | 4,6                  | 0,5           | 29,5          | 141                     |
| Пром                      | Хлеб ржаной                                      | 30           | 2                    | 0,4           | 10            | 51,2                    |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                  | <b>610</b>   | <b>36,82</b>         | <b>27,23</b>  | <b>112,28</b> | <b>839,82</b>           |
| <b>Ужин 2</b>             |                                                  |              |                      |               |               |                         |
| ТК № 305,11               | Кисель витаминизированный "Витоша"               | 200          | 0,3                  | 0             | 6,7           | 27,9                    |
| Пром                      | Печенье                                          | 40           | 3                    | 4             | 29,8          | 166,4                   |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                  | <b>240</b>   | <b>3,30</b>          | <b>4,00</b>   | <b>36,50</b>  | <b>194,30</b>           |
| <b>Итого за день</b>      |                                                  | <b>2735</b>  | <b>149,45</b>        | <b>102,51</b> | <b>444,04</b> | <b>3335,72</b>          |