

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник
Неделя: 22.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,06	11,63	42,60	311,20
54-23п-2020	Кофейный напиток на молоке	200	3,80	2,90	11,30	86,00
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Итого за Завтрак		510	19,76	19,33	76,00	566,90
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						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,2	3	62,7
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,21	17,04	157
54-11и-м-020	Плов из отварной говядины	250	15,32	14,73	38,58	348,3
54-4п-2020	Чай с молоком и сахаром	200	2,0	1,1	8,6	51
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	32,80	29,48	116,72	882,00
Полдник						
Пром	Булочка дорожная	100	5,70	12,10	47,00	307,00
Пром	молоко	200	5,80	6,40	9,40	118,40
Итого за Полдник		300	11,50	18,50	56,40	425,40
Ужин						
	Котлеты или биточки мясные	100	16,91	15,88	16,97	278,39
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
ТК № 5	Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0	0	19	80
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Ужин		610	28,47	24,16	103,65	750,65
Ужин 2						
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Печенье	40	3	4	29,8	166,4
Итого за Ужин		240	3,50	4,00	49,60	247,40
Итого за день		2780	96,63	95,47	435,37	2976,75