

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

День: пятница
 Неделя: 11.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-2т-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
Итого за Завтрак		495	53,64	24,40	82,80	786,80
Завтрак 2						
Пром	мандарин	100	1	0	8	35
		100	1	0	8	35
Итого за Завтрак 2						
Обед						
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
Итого за Обед		990	43,29	37,08	146,06	1112,40
Полдник						
Пром	Гребешки с повидлом	100	5,80	4,60	49,30	282,00
Пром	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,60
Итого за Полдник		300	11,60	9,60	58,90	388,60
Ужин						
54-(1)м-2020	Котлета из говядины	100	18,26	17,45	18,5	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
Итого за Ужин		610	36,82	27,23	112,28	839,82
Ужин 2						
ТК № 305,11	Кисель витаминизированный "Витоша"	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром	Печенье	40	3	4	29,8	166,4
Итого за Ужин		240	3,30	4,00	36,50	194,30
Итого за день		2735	149,45	102,51	444,04	3335,72