

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
 Рацион: Школьное меню

День: вторник  
 Неделя: 13.06.2025

| №<br>рец.                 | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|---------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------------|
|                           |                                                  |                 | Б                    | Ж            | У             |                                        |
| 1                         | 2                                                | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>            |                                                  |                 |                      |              |               |                                        |
| 54-16к                    | Каша "Дружба"                                    | 250             | 6,25                 | 7,37         | 30            | 211,1                                  |
| 54-21нг                   | Какао с молоком                                  | 200             | 4,68                 | 3,52         | 12,5          | 100,4                                  |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                                   | 45              | 3,4                  | 0,4          | 22,1          | 106                                    |
| 54-19з                    | Масло сливочное (проциями)                       | 10              | 0,10                 | 7,2          | 0,1           | 66,10                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                  | <b>505</b>      | <b>14,43</b>         | <b>18,49</b> | <b>64,70</b>  | <b>483,60</b>                          |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                  |                 |                      |              |               |                                        |
| Пром                      | апельсин                                         | 200             | 1,80                 | 0,40         | 16,20         | 113,40                                 |
|                           |                                                  | <b>200</b>      | <b>1,80</b>          | <b>0,40</b>  | <b>16,20</b>  | <b>113,40</b>                          |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                  |                 |                      |              |               |                                        |
| <b>Обед</b>               |                                                  |                 |                      |              |               |                                        |
| 54-34з                    | Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком | 100             | 2,8                  | 7,2          | 10,4          | 117,4                                  |
| 54-18с                    | Свекольник со сметаной                           | 250             | 2,26                 | 5,32         | 13,37         | 110,4                                  |
| 54-22м                    | Рагу из курицы                                   | 250             | 26,10                | 8,80         | 22,00         | 271,8                                  |
| 54-32хн                   | Компот из свежих яблок                           | 200             | 0,15                 | 0,14         | 9,93          | 41,5                                   |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                                   | 60              | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 140,6                                  |
| Пром                      | Хлеб ржаной                                      | 60              | 4                    | 0,8          | 20            | 102,4                                  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                  | <b>920</b>      | <b>39,91</b>         | <b>22,76</b> | <b>105,20</b> | <b>784,10</b>                          |
| <b>Полдник</b>            |                                                  |                 |                      |              |               |                                        |
| Пром                      | Ватрушка творожная                               | 100             | 10,30                | 15,90        | 44,00         | 262,00                                 |
| 54-20хн                   | Кисель из апельсинов                             | 200             | 0,4                  | 0,1          | 14,4          | 59,7                                   |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                  | <b>300</b>      | <b>10,70</b>         | <b>16,00</b> | <b>58,40</b>  | <b>321,70</b>                          |
| <b>Ужин</b>               |                                                  |                 |                      |              |               |                                        |
| 54-1м                     | Бефстроганов из отварной говядины                | 120             | 17,88                | 18,6         | 2,76          | 251,04                                 |
| 54-4г                     | Каша гречневая рассыпчатая                       | 200             | 11,1                 | 8,4          | 48            | 311,6                                  |
| 54-2нг                    | Чай с сахаром                                    | 200             | 0,2                  | 0            | 6,5           | 26,8                                   |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                                   | 60              | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                                    |
| Пром                      | Хлеб ржаной                                      | 25              | 1,7                  | 0,3          | 8,4           | 42,7                                   |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                  | <b>605</b>      | <b>35,48</b>         | <b>27,80</b> | <b>95,16</b>  | <b>773,14</b>                          |
| <b>Ужин 2</b>             |                                                  |                 |                      |              |               |                                        |
| Пром                      | Сок виноградный                                  | 200             | 0,6                  | 0,4          | 32,6          | 136,4                                  |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                  | <b>200</b>      | <b>0,60</b>          | <b>0,40</b>  | <b>32,60</b>  | <b>136,40</b>                          |
| <b>Итого за день</b>      |                                                  | <b>2730</b>     | <b>102,92</b>        | <b>85,85</b> | <b>372,26</b> | <b>2812,34</b>                         |