

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: Школьное меню

День: четверг
 Неделя: 15.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,74	7,20	30,33	209,00
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(порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Итого за Завтрак		520	15,04	18,50	72,53	516,50
Завтрак 2						
Пром	Банан	200	3	1	42	189
		200	3,00	1,00	42,00	189,00
Итого за Завтрак 2						
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2
54-7с	Суп с макаронными изделиями	250	0,7	0,1	2	11,3
54-2м	Гуляш из говядины	120	20,3	19,7	4,8	278,4
54-11г	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
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	60	4	0,7	20	102,5
Итого за Обед		980	34,90	28,10	91,70	780,10
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						
54-1м	Котлета из говядины	100	18,26	17,45	16,5	295,06
54-1г	Макаронные отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4
54-3соус	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16
54-3н	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Итого за Ужин		640	35,02	25,63	118,18	843,02
Ужин 2						
Пром	печенье	40	3,0	4,0	29,8	166
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
Итого за Ужин		240	3,16	4,16	57,68	281,00
Итого за день		2880	102,72	88,89	440,99	2978,22