

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 17.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-7к	Каша вязкая молочная пшеница с изюмом	250	10,16	12,10	51,94	357,30
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
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Итого за Завтрак		525	22,86	20,60	94,04	652,40
Завтрак 2						
Пром	груша	200	0,8	0,6	20,6	91
Итого за Завтрак 2		200	0,80	0,60	20,60	91,00
Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	5,13	3,07	62,5
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,76	4,10	14,25	117,00
54-12м	Плов из курицы	250	34,04	10,11	41,52	393,4
54-3зхн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	8	33
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Итого за Обед		920	49,56	20,58	118,32	849,40
Полдник						
Пром	Булочка дорожная	100	5,70	12,10	47,00	307,00
Пром	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108,60
Итого за Полдник		300	11,50	17,10	56,60	413,60
Ужин						
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,7	12,2	6,8	191,3
54-11г	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	10,00	39,0
54-3соус	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
Итого за Ужин		610	25,26	20,48	84,48	622,36
Ужин 2						
ТК № 5	Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0	0	19	80
Пром	Печенье	40	3	4	29,8	186,4
Итого за Ужин		240	3,00	4,00	48,80	246,40
Итого за день		2795	112,88	83,36	420,84	2875,16