

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Школьное меню

День: четверг
 Неделя: 20.06.2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная	250	6,69	7,19	31,62	217,8
54-23пн-2020	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
54-19з-2020	Масло сливочное (проциями)	10	0,10	7,2	0,1	66,10
Итого за Завтрак		520	15,19	17,79	72,52	510,90
Завтрак 2						
Пром	Яблоко	200	0,80	0,80	19,6	89
		200	0,80	0,80	19,60	88,80
Итого за Завтрак 2						
Обед						
54-7з	Салат из бел/капусты	100	2,51	10,51	10,33	142,70
54-32с-2020	Уха ростовская	200	27,00	9,13	9,30	128,40
154-10р-2020	Рыба припущенная в томате с овощами (Горбуша)	120	19,53	13,57	7,53	230,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	7,61	43,12	280,50
54-3сус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14
54-3н-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	7	28
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед		895	65,27	42,10	110,86	880,66
Полдник						
Пром	Шанежка с картофелем	100	5,70	8,60	59,70	336,00
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	10	39
Итого за Полдник		300	5,70	8,60	69,70	375,00
Ужин						
54-13м-2020	запеканка картофельная с говядиной	250	29,44	28,97	33,07	510,7
54-3н-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0	7	28
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Ужин		495	33,14	29,37	62,17	644,20
Ужин 2						
Пром	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
Пром	Печенье	40	3	4	29,8	166,4
Итого за Ужин		240	8,80	9,00	37,80	286,60
Итого за день		2650	128,9	107,66	372,65	2866,16