

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День:
Неделя: 16.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5,00	5,80	24,10	168,90
54-21нг-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,60	12,6	100,40
54-19з-2020	Масло сливочное (проциями)	10	0,1	7,20	0,1	66,10
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
Итого за Завтрак		440	12	17	52	406
Завтрак 2						
Пром	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	113
Итого за Завтрак		200	2	0	16	113
Обед						
54-34з-2020	Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком	80	2,20	5,74	8,30	93,90
54-18с-2020	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,33	110,37
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	20,90	7,00	17,60	217,4
54-3н-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	7	28
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		790	30	19	71	571
Итого за день		1430	44	36	139	1090