

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День:
Неделя: 21.06.2025

№ 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						
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	167,78
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,60	100,4
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,10	105,5
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10	51
Итого за Завтрак		525	16,88	10,08	67,03	424,88
Завтрак 2						
Пром	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91
Итого за Завтрак		200	0,8	0,6	20,6	91
Обед						
54-6з-2020	Салат из б/капусты с помидорами и огурцами	90	2,03	9,92	3,22	110,20
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,89	7,09	12,68	137,90
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,10	18,70	17,20	318,00
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	20,06	18,76	17,22	318,00
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		815	53	55	82	1041
Итого за день		1540	71	66	170	1557