

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День:
Неделя: 23.06.2025

№ 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						
54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная	250	6,69	7,19	31,62	217,8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10	51
Итого за Завтрак		525	16,69	11,59	76,32	474,9
Завтрак 2						
Пром	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	89
Итого за Завтрак		200	0,8	0,8	19,6	89
Обед						
54-7з	Салат из бел/капусты	90	2,27	9,13	9,30	128,40
54-32с-2020	Уха ростовская	250	6,23	9,13	9,30	128,40
154-10р-2020	Рыба припущенная в томате с овощами (Горбуша)	100	16,10	11,30	6,30	191,9
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,70
54-3о сус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	7	27
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22	106
Пром	Хлеб ржано	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		885	39,08	37,18	101,21	880,06
Итого за день		1610	57	50	197	1444