



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

День: 23.10.2025., четверг
Неделя: 2

№ 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							
54-1т	Запеканка из творога	200	39,55	14,23	28,86		401,7
Пром	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10		65,5
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0,00	0,00	10,00		39,0
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0		54
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4		43
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1		106
Итого за Завтрак			49,61	21,03	80,46		708,1
Обед							
54-34з	Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком	90	2,51	6,44	9,36		105,60
54-7с	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	5,98	2,71	19,42		126,00
54-4м	Котлета из говядины	90	16,43	15,66	14,79		265,7
54-9г	Рагу из овощей	150	2,53	7,46	12,28		126,40
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	6,6		28
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30		141
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4		43
Итого за Обед			33,91	33,1	100,33		834,9
Итого за день			84	54	181		1543