

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Школьное меню

День: 22.10.2025.
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
54-12м	Плов из курицы	200	27,23	8,09	33,22	314,60	
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,00	19,82	80,80	
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,20	3,2	4,5	62,00	
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,4	0,0	53,70	
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70	
Итого за Завтрак		545	37	16	72	581	
Обед							
54-11з	Салат из моркови с яблоками	90	1,22	9,13	5,42	108,80	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,50	7,02	9,66	123,70	
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13,01	13,17	7,28	199,7	
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,02	40,67	249,5	
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14	
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0,0	0,0	10,0	39	
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106	
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51	
Итого за Обед		925	32	38	107	892	
Итого за день		1470	68	54	179	1473	