

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: 17.12.2025., среда

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|----------------------------------------|
|                         |                                                     |                 | Б                    | Ж            | У            |                                        |
| 1                       | 2                                                   | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                                     |                 |                      |              |              |                                        |
| 54-6а                   | Суп гороховый с картофелем и куриным мясом          | 250             | 7,63                 | 2,8          | 19,20        | 132,80                                 |
| 27,01,24                | Напиток витаминизированный "Витоша"                 | 200             | 0,00                 | 0,0          | 19,40        | 77,60                                  |
| 54-1з                   | сыр твердых сортов в нарезке                        | 15              | 3,50                 | 4,4          | 0,00         | 53,70                                  |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                      | 60              | 4,56                 | 0,5          | 29,52        | 140,60                                 |
| 54-19з                  | Масло сливочное (проциями)                          | 10              | 0,08                 | 7,25         | 0,13         | 66,10                                  |
| ТК № 476,01             | Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт) | 100             | 3,2                  | 3,2          | 4,5          | 62                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                     |                 | <b>18,97</b>         | <b>18,15</b> | <b>72,75</b> | <b>532,8</b>                           |
| <b>Обед</b>             |                                                     |                 |                      |              |              |                                        |
| 54-16з                  | Винегрет с растительным маслом                      | 90              | 1,05                 | 8,04         | 6,02         | 100,80                                 |
| 54-11с                  | Суп крестьянский с крупой ( крупа рисовая)          | 250             | 6,19                 | 7,23         | 14,11        | 146,20                                 |
| 54-4м                   | Котлета из говядины                                 | 90              | 16,43                | 15,66        | 14,8         | 265,70                                 |
| 54-12к                  | Каша пшенная рассыпчатая                            | 150             | 6,38                 | 6,48         | 35,49        | 225,8                                  |
| 54-3осус.               | Соус красный основной                               | 20              | 0,7                  | 0,5          | 1,8          | 14                                     |
| 54-3гн                  | Чай с лимоном                                       | 200             | 0,3                  | 0,0          | 7            | 28                                     |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                      | 30              | 2,30                 | 0,25         | 14,75        | 70,30                                  |
| Пром                    | Хлеб ржаной                                         | 25              | 1,7                  | 0,3          | 8,4          | 43                                     |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                     |                 | <b>35</b>            | <b>38</b>    | <b>102</b>   | <b>894</b>                             |
| <b>Итого за день</b>    |                                                     |                 | <b>54</b>            | <b>57</b>    | <b>175</b>   | <b>1426</b>                            |