

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: 13.03.2026., пятница

Неделя: 1

№ 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						
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	23,97	4,32	300,70
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	8,0	33
Пром.	Сок для детского питания (персиковый)	200	0,6	0,0	33,0	35
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,40	22,10	105,50
Итого за Завтрак			21,12	24,41	67,4	474,2
Обед						
54-34з	Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком	90	2,51	6,44	9,36	105,60
53,00	Щи из свежей капусты	250	5,80	7,05	7,10	115,0
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,31	14,86	3,51	208,90
54-1г	Макаронные отварные	180	6,4	5,9	39	236
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6	27
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед			37	35	105	884
Итого за день			58	60	173	1359