

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: 29.05.2026

Неделя: 1

№ 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						
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,25	7,37	30,00	211,10
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,52	12,5	100,40
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,1	7,25	0,1	66,10
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,30	8,4	42,70
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за Завтрак		535	16	19	76	538
Завтрак 2						
Пром	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	113
Пром	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208
Итого за Завтрак		250	6	5	53	321
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	90	2,28	9,13	9,35	128,60
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,26	5,32	13,37	110,40
54-22м	Рагу из курицы	200	20,95	7,04	17,52	217,4
54-26хн	Кисель витаминизированный "Витоша"	200	0,0	0,0	24	95
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,60
Пром	Хлеб ржаной	60	3,7	0,7	20,0	103
Итого за Обед		860	34	23	113	795
Итого за день		1645	56	47	242	1653