

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: 30.05.2026

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						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,39	12,6	47,06	343,50
27,01,24	Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,6
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,42	0,00	53,7
Итого за Завтрак		535	18,51	24,79	96,11	681,5
Завтрак 2						
Пром	Яблоко	200	0,80	0,80	19,6	89
Пром	Печенье	50	3,75	4,90	37,2	208
Итого за Завтрак		250	5	6	57	297
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	90	0,99	0,18	3,42	19,30
54-8с	Суп гороховый	250	8,16	3,48	18,65	138,60
54-4м	Котлета из говядины	90	16,43	15,66	14,8	265,70
54-1г	Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,80	196,8
54-3осус	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,2
54-3н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	7	28
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15	70
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		855	36	25	101	776
Итого за день		1640	59	56	254	1754