

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: 31.05.2026

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						
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,74	7,20	30,33	209,00
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11	86
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8	43
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,1	7,3	0	66
Итого за Завтрак		535	15,07	18,05	74,71	521
Завтрак 2						
Пром	Банан	200	3	1	42	189
Пром	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,9
Итого за Завтрак		250	6,75	5,9	79,2	396,9
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	90	0,72	0,09	2,25	12,70
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126,00
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,31	14,86	3,51	208,90
54-11г	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,79	167,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	20	81
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		885	31,55	24,79	100,87	752,6
Итого за день		1670	53,37	48,74	254,78	1670,5