

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: 01.06.2026

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						
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	23,97	4,32	300,70
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	5,18	21,40
Пром	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,04	102,50
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за Завтрак		510	24,51	25,12	54,14	541,8
Завтрак 2						
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
Пром	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208
Итого за Завтрак		100	3,2	3,2	4,5	62
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	90	0,82	9,15	6,44	111,40
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,81	7,05	7,15	115,2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,12	5,78	4,46	126,40
54-12к	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	226
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14	318
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		865	33	29	101	1057
Итого за день		1475	61	58	159	1661