

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: 02.06.2026

Неделя: 2

№ 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						
54-7к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	250	10,16	12,1	51,94	357,3
ТК № 5	Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0	0	19,4	78
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
Пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,1	7,3	0	66
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,4	0,0	53,70
Итого за Завтрак		575	21	25	113	757
Завтрак 2						
Пром	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	87
Пром	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208
Итого за Завтрак		250	5	5	57	295
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	90	0,72	0,09	2,25	12,70
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,76	4,10	14,25	117,00
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,32	14,73	38,58	348,30
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10	42
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117
Пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	85
Итого за Обед		840	29,05	20,06	106,31	722,1
Итого за день		1665	55	50	276	1774