

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: 03.06.2026

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						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	167,78
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,60	100,4
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,60	117,2
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,00	51,2
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,1	7,3	0	66
Итого за Завтрак		540	17,36	17,33	69,66	502,68
Завтрак 2						
Пром	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91
Итого за Завтрак		200	0,8	0,6	20,6	91
Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,34	4,48	7,61	76,10
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,89	7,09	12,68	137,90
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,10	18,70	17,20	318,00
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	81,00
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30	141
Пром	Хлеб ржаной	60	3,7	0,7	20,0	103
Итого за Обед		870	36	31	107	856
Итого за день		1610	54	49	197	1450