

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: 04.06.2026

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						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,73	14,07	42,86	341,00
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10	51
Итого за Завтрак		530	20	18	89	595
Завтрак 2						
Пром	Абрикос	100	0,9	0,1	9,0	41
Пром	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208
Итого за Завтрак		150	5	5	46	248
Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,87	4,63	2,78	56,10
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	6,40	7,24	13,47	144,50
54-5м	Котлета из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,8
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3,75	4,42	36,32	200,1
54-3осус	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,14	8,60	50,9
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117
Пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85
Итого за Обед		900	38	23	116	820
Итого за день		1580	62	46	251	1664