

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: 05.06.2026

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						
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6,69	7,19	31,62	217,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,0	51
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,1	66
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	54
Итого за Завтрак		555	20,65	23,26	78,95	606,4
Завтрак 2						
Пром	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	89
Итого за Завтрак		200	0,8	0,8	19,6	89
Обед						
ДП-12ос	Огурец, помидор в нарезке	100	0,95	0,15	3,15	17,80
54-32с	Уха ростовская	250	7,76	4,29	12,41	119,40
154-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,10	11,30	6,30	191,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	7,61	43,12	280,50
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	27
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117
Пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	85
Итого за Обед		930	41,98	24,35	112,78	839
Итого за день		1685	63	48	211	1534