

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: 06.06.2026

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						
54-1т	Запеканка из творога	200	39,55	14,23	28,86	401,70
Пром	молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	66
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	59,80
Итого за Завтрак		510	50,58	26,9	85,18	784,6
Завтрак 2						
Пром	Банан	200	3,0	1,0	42,0	189
Пром	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за Завтрак		300	4	1	50	224
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	90	2,03	9,92	3,22	110,20
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,70	2,17	15,53	100,90
54-ДП-4м	Куриные палочки в панировке	100	22,72	2,69	9,71	154,0
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	5,27	30,50	187,1
54-3н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30	141
Пром	Хлеб ржаной	60	3,7	0,7	20,0	103
Итого за Обед		860	42	21	115	823
Итого за день		1670	97	49	250	1832