



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)  
Рацион: Школьное меню

День: 29.11.2022

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                         |                                                     |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
| 1                       | 2                                                   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                                     |              |                      |       |        |                                |
| 506,25                  | Тефтели из говядины с томатным соусом               | 60/40        | 8,76                 | 12,21 | 8,85   | 180,64                         |
| 302,01                  | Каша гречневая вязкая с маслом                      | 150/10       | 4,81                 | 8,49  | 21,54  | 181,60                         |
| 283                     | Чай с сахаром                                       | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |
|                         | Хлеб пшеничный                                      | 50           | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 118                            |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт) | 100          | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                     |              | 20,57                | 24,30 | 69,47  | 581,64                         |
| <b>Обед</b>             |                                                     |              |                      |       |        |                                |
| 25,23                   | Салат из свеклы с растительным маслом               | 60           | 1,12                 | 5,07  | 6,58   | 76,37                          |
| 66,63                   | Суп-лапша                                           | 200          | 2,22                 | 4,23  | 12,49  | 97,08                          |
| 97,64                   | Жаркое по-домашнему                                 | 180          | 11,56                | 14,11 | 21,08  | 257,88                         |
| 305,11                  | Витаминизированный кисель                           | 200          |                      |       | 23,5   | 95                             |
|                         | Хлеб пшеничный                                      | 30           | 2,3                  | 0,2   | 15     | 71                             |
| 1,20                    | Хлеб ржаной                                         | 20           | 1,0                  | 0,2   | 9,0    | 42                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                     |              | 18,2                 | 23,9  | 87,4   | 638,8                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                                     |              | 38,73                | 48,15 | 156,84 | 1220,47                        |