

Утверждаю: Заведующий  Ахметханов Р.Р.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Школьное меню

День: среда  
 Неделя: 2

11.12.2024г.

№ 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>						
54-12м	Плов из курицы	200	27,23	8,09	33,22	314,60
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	20,06	18,76	17,22	318,00
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,2	4,5	62,00
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>53</b>	<b>30</b>	<b>70</b>	<b>765</b>
<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови с яблоками	90	0,78	9,15	6,10	109,80
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,89	7,09	12,68	137,90
54-28м	Жаркое по домашнему из курицы	200	24,81	6,23	17,59	225,7
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	10,00	39,0
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	70
Пром	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	89
<b>Итого за Обед</b>		<b>1015</b>	<b>38</b>	<b>24</b>	<b>103</b>	<b>777</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1545</b>	<b>91</b>	<b>54</b>	<b>173</b>	<b>1542</b>