

Утверждаю: Заведующий  Ахметханов Р.Р.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

17.12.2024

Неделя: 1

№ 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>						
54-5м	Котлета из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,80
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,92	32,80	196,80
54-3осус	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,20
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,10
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>68</b>	<b>527</b>
<b>Обед</b>						
54-34з	Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком	90	2,51	6,24	9,36	105,60
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,26	5,32	13,37	110,70
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,10	18,70	17,20	318,0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	20,06	18,76	17,22	318,0
Пром	Сок для детского питания (персиковый)	200	1	0,2	20,20	86,6
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
<b>Итого за Обед</b>		<b>1015</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>109</b>	<b>1096</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1515</b>	<b>77</b>	<b>67</b>	<b>178</b>	<b>1623</b>