

Утверждаю: Заведующий  Ахметханов Р.Р.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

25.10.2024г.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 53 | 30 | 70 | 765 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 1015 | 38 | 24 | 103 | 777 |
| Итого за день | | 1545 | 91 | 54 | 173 | 1542 |