


Утверждаю: Заведующий  Ахметханов Р.Р.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

27.12.2024г.

Неделя: 2

№ 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>						
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12,31	10,94	6,07	172,00
54-11г	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,8	167
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	6,4	26,80
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>20,26</b>	<b>18,19</b>	<b>60,14</b>	<b>485,76</b>
<b>Обед</b>						
54-34з	Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком	90	2,51	6,44	9,36	105,60
54-7с	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126,00
54-5м	Курица тушеная с морковью	90	12,71	5,22	4,00	113,7
54-9г	Рагу из овощей	200	3,82	9,99	18,17	177,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	20,06	18,76	17,22	318,0
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30	141
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
<b>Итого за Обед</b>		<b>915</b>	<b>51</b>	<b>44</b>	<b>106</b>	<b>1025</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>72</b>	<b>62</b>	<b>166</b>	<b>1510</b>