Утверждаю:Заведующий Ахметханов Р.Р.

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**
**Рацион: Школьное меню**

**День:** среда
**Неделя:** 1 29.04.2025

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 54-6а | Суп гороховый с картофелем и куриным мясом | 250 | 7,63 | 2,8 | 19,20 | 132,80 |
| 27,01,24 | Напиток витаминизированный "Витоша" | 200 | 0,00 | 0,0 | 19,40 | 77,60 |
| 54-1з | сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,50 | 4,4 | 0,00 | 53,70 |
| Пром | Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,3 | 8,40 | 42,70 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 45 | 3,40 | 0,40 | 22,10 | 105,50 |
| 54-19з | Масло сливочное (процциями) | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 |
| ТК № 476,01 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 |
| **Итого за Завтрак** | | **645** | **19,53** | **18,32** | **73,7** | **540,4** |
| **Обед** | | | | | | |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 90 | 1,05 | 8,04 | 6,02 | 100,80 |
| 54-11с | Суп крестьянский с крупой ( крупа рисовая) | 250 | 6,19 | 7,23 | 14,11 | 146,20 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 90 | 16,43 | 15,65 | 14,8 | 265,00 |
| 54-12к | Каша пшенная рассыпчатая | 150 | 6,38 | 6,48 | 35,49 | 225,8 |
| 54-3осус | Соус красный основной | 20 | 0,7 | 0,5 | 1,8 | 14 |
| 54-3гн | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,0 | 7 | 28 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,25 | 14,75 | 70,30 |
| Пром | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 43 |
| **Итого за Обед** | | **855** | **35** | **38** | **102** | **893** |
| **Итого за день** | | **1500** | **55** | **57** | **176** | **1433** |