

Утверждаю: Заведующий

Ахметханов Р.Р.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
Рацион: Школьное меню

День: понедельник  
Неделя: 2

3.03.2025г.

| №<br>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>          |                                |              |                      |             |              |                                |
| 54-26к                  | Каша жидкая молочная рисовая   | 250          | 5,74                 | 7,20        | 30,33        | 209,00                         |
| 54-23гн                 | Кофейный напиток с молоком     | 200          | 3,80                 | 2,90        | 11,30        | 86,00                          |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,6                  | 0,5         | 30           | 141                            |
| 54-19з                  | Масло сливочное (проциями)     | 10           | 0,1                  | 7,2         | 0,1          | 66                             |
| Пром                    | апельсин                       | 200          | 1,80                 | 0,4         | 16,2         | 113,40                         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>720</b>   | <b>16</b>            | <b>18</b>   | <b>87</b>    | <b>615</b>                     |
| <b>Обед</b>             |                                |              |                      |             |              |                                |
| 54-12з                  | Икра морковная                 | 90           | 1,89                 | 6,42        | 9,13         | 101,80                         |
| 54-8с                   | Суп гороховый                  | 250          | 8,16                 | 3,48        | 18,65        | 138,60                         |
| 54-27м                  | Рагу из курицы                 | 200          | 20,95                | 7,04        | 17,52        | 314,60                         |
| 54-1хн                  | Компот из смеси сухофруктов    | 200          | 20,1                 | 18,8        | 17           | 318                            |
| 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>815</b>   | <b>56,46</b>         | <b>36,5</b> | <b>94,62</b> | <b>1029,7</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |                                | <b>1535</b>  | <b>73</b>            | <b>55</b>   | <b>182</b>   | <b>1645</b>                    |