

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: Школьное меню

День: вторник  
 Неделя: 2

| Неделя: 2        |                                                            |              |                      |       |        |                                   |
|------------------|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|                  |                                                            |              | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| 1                | 2                                                          | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                                 |
| Завтрак          |                                                            |              |                      |       |        |                                   |
| 506,25           | Тефтели из говядины с томатным соусом                      | 60/40        | 8,76                 | 12,21 | 8,85   | 180,64                            |
| 175,11           | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 130/4        | 4,13                 | 3,97  | 18,61  | 126,54                            |
| 283              | Чай с сахаром                                              | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                              |
| 420,02           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                               |
| 476,01           | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62                                |
| Итого за Завтрак |                                                            |              | 19,29                | 19,78 | 63,94  | 513,08                            |
| Обед             |                                                            |              |                      |       |        |                                   |
| 25,23            | Салат из свеклы с растительным маслом                      | 60           | 1,12                 | 5,07  | 6,58   | 76,37                             |
| 66,63            | Суп-лапша                                                  | 200          | 2,22                 | 4,23  | 12,49  | 97,08                             |
| 97,64            | Жаркое по-домашнему                                        | 180          | 11,56                | 14,11 | 21,08  | 257,88                            |
| 283              | Чай с сахаром                                              | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                              |
| 420,06           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                               |
| 421,11           | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                                |
| Итого за Обед    |                                                            |              | 22,1                 | 24,3  | 96,0   | 689,2                             |
| Итого за день    |                                                            |              | 41,39                | 44,09 | 159,97 | 1202,31                           |