

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

на 23 сентября 2026 г.

День: среда

Неделя: четвертая

Сезон: осенний

Возрастная категория: Учащиеся

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Запеканка рисовая с творогом и с маслом	258,0	13,51	16,46	70,10	468,39
2	Чай сладкий с молоком	200,0	1,60	1,60	17,39	86,19
3	Масло сливочное порционно	10,0	0,13	7,25	0,09	66,10
4	Хлеб пшеничный	40,0	1,37	0,16	8,95	40,68
			16,61	25,47	96,52	661,36
Обед						
1	Салат из моркови	100,0	0,99	7,06	10,15	106,45
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250,0	8,60	4,65	22,47	160,85
3	Биточки мясные рубленые паровые	100,0	14,50	20,58	10,80	282,94
4	Макаронные изделия отварные с маслом	180,0	6,63	5,13	47,43	250,80
5	Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,02	26,77	112,90
6	Хлеб пшеничный	20,0	1,37	0,16	8,95	40,68
7	Хлеб ржаной	40,0	0,94	0,14	9,96	42,80
			33,47	37,75	136,54	997,42

Зав. производством _____
(подпись)

Куликова Светлана Георгиевна
(расшифровка подписи)