Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

на 30 сентября 2026 г.
День: среда
Неделя: пятая
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	255,0	13,51	16,46	70,10	468,39
2	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,04	57,19
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
			15,21	**23,87**	**94,17**	**632,36**
Обед						
1	Салат из моркови со свежими яблоками	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 рубленные из птицы паровые	100,0	15,15	11,55	10,48	204,40
4	Капуста тушеная	180,0	4,34	4,59	19,63	133,66
5	Кисель из сухофруктов	200,0	0,45	0,02	31,76	158,51
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
			31,84	**28,17**	**113,41**	**847,35**

Технолог _____ Куликова Светлана Георгиевна
(подпись) (расшифровка подписи)