

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

на 15 сентября 2026 г.

День: вторник

Неделя: третья

Сезон: осенний

Возрастная категория: Учащиеся

| №<br>рец.      | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. цен. (ккал) |
|----------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|                |                                              |                 | Б                    | Ж            | У             |                    |
| 1              | 2                                            | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
| <b>Завтрак</b> |                                              |                 |                      |              |               |                    |
| 1              | Суп молочный с макаронными изделиями         | 250,0           | 5,60                 | 5,63         | 22,43         | 157,73             |
| 2              | Какао с молоком                              | 200,0           | 3,77                 | 3,90         | 24,80         | 147,72             |
| 3              | Пирожок печеный с капустой                   | 75,0            | 3,50                 | 2,70         | 23,73         | 127,27             |
| 4              | Хлеб пшеничный                               | 36,0            | 1,37                 | 0,16         | 8,95          | 40,68              |
|                |                                              |                 | <b>14,24</b>         | <b>12,39</b> | <b>79,90</b>  | <b>473,40</b>      |
| <b>Обед</b>    |                                              |                 |                      |              |               |                    |
| 1              | Салат картофельный с огурцом                 | 100,0           | 1,83                 | 15,04        | 10,29         | 182,18             |
| 2              | Борщ из свежей капусты с картофелем на масле | 260,0           | 4,68                 | 5,88         | 14,29         | 126,04             |
| 3              | Тефтели из рыбы (МИНТАЙ) с соусом            | 175,0           | 13,76                | 12,59        | 19,60         | 242,84             |
| 4              | Макаронные изделия отварные с маслом         | 180,0           | 6,63                 | 5,13         | 47,43         | 250,80             |
| 5              | Отвар шиповника                              | 200,0           | 0,80                 | 0,00         | 12,00         | 50,60              |
| 6              | Хлеб пшеничный                               | 18,0            | 1,37                 | 0,16         | 8,95          | 40,68              |
| 7              | Хлеб ржаной                                  | 40,0            | 0,94                 | 0,14         | 9,96          | 42,80              |
|                |                                              |                 | <b>30,61</b>         | <b>38,94</b> | <b>139,47</b> | <b>1004,94</b>     |

Зав. производством \_\_\_\_\_  
(подпись)

Куликова Светлана Георгиевна  
(расшифровка подписи)