

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

на 21 сентября 2026 г.

День: понедельник

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	Какао с молоком	200,0	3,77	3,90	24,80	147,72
2	Масло сливочное порционно	10,0	0,13	7,25	0,09	66,10
3	Хлеб пшеничный	40,0	1,37	0,16	8,95	40,68
4	Каша манная молочная жидкая	210,0	6,57	10,84	30,62	238,97
5	Напиток кисломолочный	120,6	5,60	5,00	22,00	154,00
			17,43	27,16	86,46	647,47
Обед						
1	Винегрет овощной	100,0	1,30	10,02	8,42	128,48
2	Щи из свежей капусты с картофелем на в	250,0	1,99	6,54	10,65	107,33
3	Жаркое по-домашнему	325,0	20,52	46,48	40,56	652,91
4	Отвар шиповника	200,0	0,80	0,00	12,00	50,60
5	Хлеб пшеничный	20,0	1,37	0,16	8,95	40,68
6	Хлеб ржаной	40,0	0,94	0,14	9,96	42,80
			26,92	63,35	90,54	1022,80

Зав.производством _____
(подпись)

Куликова Светлана Георгиевна
(расшифровка подписи)