Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

на 19 октября 2026 г.
День: понедельник
Неделя: третья
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	107,14	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 б	250,0	4,63	5,89	10,71	112,30
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
			29,56	**62,70**	**90,60**	**1027,77**

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