Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

на 20 октября 2026 г.
День: вторник
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	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,04	57,19
2	Масло сливочное порционно	10,0	0,13	7,25	0,09	66,10
3	Пирожок печеный с картофелем	75,0	4,84	2,70	36,13	179,03
4	Хлеб пшеничный	40,0	1,37	0,16	8,95	40,68
5	Каша пшенная молочная жидкая	210,0	7,75	11,64	35,54	269,38
			14,29	**21,75**	**95,74**	**612,38**
Обед						
1	Салат картофельный с огурцом	100,0	1,83	15,04	10,29	182,18
2	Борщ из свежей капусты с картофелем на	250,0	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	Рис припущенный	180,0	4,49	4,95	48,76	245,13
5	Кисель из сухофруктов	200,0	0,45	0,02	31,76	158,51
6	Яблоко свежее	155,24	0,60	0,00	16,95	69,00
7	Хлеб пшеничный	20,0	1,37	0,16	8,95	40,68
8	Хлеб ржаной	40,0	0,94	0,14	9,96	42,80
			28,12	**38,77**	**160,55**	**1107,18**

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