Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

на 7 октября 2026 г.
День: среда
Неделя: вторая
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	260,0	13,51	16,46	70,10	468,39
2	Чай сладкий с молоком	200,0	1,60	1,60	17,39	86,19
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
			16,61	**25,47**	**96,52**	**661,36**
Обед						
1	Салат из моркови с растительным маслом	100,0	1,17	7,08	9,29	103,85
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250,0	8,60	4,65	22,47	160,85
3	Биточки мясные рубленные паровые	100,0	14,50	20,58	10,80	282,94
4	Макароные изделия отварные с маслом	180,0	6,63	5,13	47,43	250,80
5	Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,02	26,77	112,90
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
			33,65	**37,77**	**135,68**	**994,82**

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