Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

на 12 октября 2026 г.
День: понедельник
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	Кофейный напиток	200,0	2,60	1,89	22,31	113,32
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	100,0	5,60	5,00	22,00	154,00
			16,27	**25,14**	**83,97**	**613,07**
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	Биточки мясные рубленные паровые	100,0	14,50	20,58	10,80	282,94
4	Рис припущенный	180,0	4,49	4,95	48,76	245,13
5	Кисель плодово-ягодный	200,0	0,03	0,00	26,79	107,44
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
			27,26	**41,74**	**124,39**	**959,77**

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