Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

на 10 ноября 2026 г.
День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
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	Суп молочный с макаронными изделиями	250,0	5,60	5,63	22,43	157,73
2	Какао с молоком	200,0	3,77	3,90	24,80	147,72
3	Масло сливочное порционно	10,0	0,13	7,25	0,09	66,10
4	Сыр порционно	15,0	4,02	4,10	0,00	54,15
5	Хлеб пшеничный	36,0	1,37	0,16	8,95	40,68
			14,89	**21,04**	**56,27**	**466,38**
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	2,04	6,53	14,23	121,07
3	Тефтели из рыбы (МИНТАЙ) с соусом	175,0	13,76	12,59	19,60	242,84
4	Макароные изделия отварные с маслом	180,0	6,63	5,13	47,43	250,80
5	Отвар шиповника	200,0	0,80	0,00	12,00	50,60
6	Яблоко свежее	112,79	0,60	0,00	16,95	69,00
7	Хлеб пшеничный	18,0	1,37	0,16	8,95	40,68
8	Хлеб ржаной	40,0	0,94	0,14	9,96	42,80
			27,97	**39,59**	**139,41**	**999,97**

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