# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

**на** 11 ноября 2026 г.
**День:** среда
**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 | Запеканка рисовая с творогом и с маслом | 260,0 | 13,51 | 16,46 | 70,10 | 468,39 |
| 2 | Чай с сахаром | 200,0 | 0,20 | 0,00 | 15,04 | 57,19 |
| 3 | Масло сливочное порционно | 15,0 | 0,13 | 7,25 | 0,09 | 66,10 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 36,0 | 1,37 | 0,16 | 8,95 | 40,68 |
| | | | **15,21** | **23,87** | **94,17** | **632,36** |
| **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 рубленные из птицы паровые | 100,0 | 15,15 | 11,55 | 10,48 | 204,40 |
| 4 | Капуста тушеная | 180,0 | 4,34 | 4,59 | 19,63 | 133,66 |
| 5 | Кисель из сухофруктов | 200,0 | 0,45 | 0,02 | 31,76 | 158,51 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 18,0 | 1,37 | 0,16 | 8,95 | 40,68 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40,0 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,80 |
| | | | **32,02** | **28,19** | **112,55** | **844,75** |

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