Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

на 12 ноября 2026 г.
День: четверг
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	Чай сладкий с молоком	200,0	1,60	1,60	17,39	86,19
2	Масло сливочное порционно	10,0	0,13	7,25	0,09	66,10
3	Яйцо отварное	1,0	3,25	2,60	0,20	38,00
4	Хлеб пшеничный	36,0	1,37	0,16	8,95	40,68
5	Каша пшенная молочная жидкая	210,0	7,75	11,64	35,54	269,38
			14,10	**23,25**	**62,17**	**500,35**
Обед						
1	Салат из отварной свеклы с сыром	100,0	6,30	15,18	7,67	192,57
2	Рассольник Ленинградский на воде со см	250,0	2,75	7,59	20,02	155,17
3	Кура отварная	100,0	24,55	17,10	1,05	256,65
4	Рагу овощное	180,0	2,94	7,11	21,28	156,26
5	Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,02	26,77	112,90
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
			39,29	**47,30**	**95,70**	**957,03**

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