Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

на 13 ноября 2026 г.
День: пятница
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	Кофейный напиток	200,0	2,60	1,89	22,31	113,32
3	Масло сливочное порционно	10,0	0,13	7,25	0,09	66,10
4	Сыр порционно	25,0	4,02	4,10	0,00	54,15
5	Хлеб пшеничный	36,0	1,37	0,16	8,95	40,68
			13,72	**19,03**	**53,78**	**431,98**
Обед						
1	Салат из сырых овощей с растительным	100,0	0,98	10,01	8,22	131,18
2	Суп картофельный с крупой (рис)	250,0	5,16	4,49	24,26	152,35
3	Биточки мясные рубленные паровые	100,0	14,50	20,58	10,80	282,94
4	Пюре картофельное	180,0	3,92	5,59	31,64	185,04
5	Сок фруктовый витаминизированный	200,0	0,00	0,00	23,20	92,00
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
			26,87	**40,97**	**117,03**	**926,99**

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