Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

на 20 ноября 2026 г.
День: пятница
Неделя: третья
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 с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,04	57,19
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 ячневая молочная вязкая	210,0	7,50	10,98	39,54	277,36
			12,45	**20,99**	**63,82**	**479,33**
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	Кура отварная	100,0	24,55	17,10	1,05	256,65
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
			37,80	**36,51**	**103,83**	**915,83**

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